Идёт подписка для жителей Крыма. Подписной индекс 88005

Здоровье Медицина Жизнь

Айболит

№23 (655) 2021

18+

Нейрокепка для водителей

Сенсация
стр. 2

От кашля запарьте овёс молоком

www.aybolit.ru

КОЛЕНИ БОЛЬШЕ НЕ БЕСПОКОЯТ БЛАГОДАРЯ АКАДЕМИКУ БОЛОТОВУ

К сожалению, мы все не молодеем, и проблемы со здоровьем все чаще дают о себе знать. Вот и я столкнулась с проблемой в коленях. Так стали донимать, что иногда вообще – ни встать, ни сесть. Как-то с этим жила, конечно. А что делать?

И вот однажды, возвращалась из магазина домой, несла сумки. И так стало плохо в коленях, что думала не дойду. Ковыляю потихоньку, а меня обгоняет моя подруга (на 5 лет старше, а походка, как у молодой). Я ее позвала, а она и удивилась: совсем меня не узнала. «Идешь, – говорит, – ну очень медленно». Я и пожаловалась на свои колени. Она у меня сумки забрала, провела немного. А по дороге рассказала об академике Болотове. Он помогает многим людям. А еще – о его новой разработке, которая так и называется – «Гель Болотова». Этот гель создан на основе «Бальзама Болотова», с экстрактами целебных трав. Всего несколько раз намазала – и почувствовала облегчение. А теперь, после месяца использования, и вовсе – бегает.

Я тоже решила попробовать. Теперь бегаем наперегонки вдвоем. Более того, «Гель Болотова» не только помогает суставам, но и способствует укреплению хрящей, улучшению кровообращения, возвращению подвижности.

Тел.: +7 (499) 350-44-74, +7 (969) 777-06-28

Реклама. ООО «Авицена», 105082, г. Москва, ул. Бакунинская, дом 69, стр. 1, антр. 1-го эт., пом. 1, комн. 16, офис 309, ОГРН 1177746498930, ЕАЭС №RU Д-UA.НВ-42.В.19400/20

Косметическое средство. Перед применением проконсультируйтесь со специалистом

Ягодный настой от головной боли

Разотрите 1 стакан ягод боярышника. Залейте 1 л кипятка, добавьте по вкусу сахар и настаивайте полчаса. Пить такой настой можно без ограничения. Он также полезен тем, кто перенес инсульт или инфаркт. Если выпить напиток на ночь, будете крепко спать.

Шалфей не даёт постареть

В этой травке содержатся вещества, которые по составу сходны с женским гормоном эстрогеном. После 35 лет чай с шалфеем неплохо бы пить всем женщинам. Залейте стаканом кипятка 1 чайн. ложку травы шалфея. Когда остынет, процедите и выпейте маленькими глотками за 30-40 минут до завтрака. Можно добавить мед или дольку лимона. Курс — 3 недели.

■ ДУША В ДУШУ МОГУТ ЖИТЬ ТОЛЬКО МАТРЕШКИ.

■ СТРАШНЕЕ ФОТОГРАФИИ В ПАСПОРТЕ МОЖЕТ БЫТЬ ТОЛЬКО ЕЕ КСЕРОКОПИЯ.

Знаете ли вы, что...

● Прожитые годы формируют у человека более четкое видение того, что действительно важно, а многолетний опыт позволяет для решения конкретной задачи выбрать самый лучший вариант.

● У людей, страдающих мигренями, сосудистая головная боль со временем ослабевает. Приступы становятся менее продолжительными, менее болезненными и не такими частыми. Только у некоторых они остаются хроническими.

● Потовые железы с возрастом уменьшаются в объеме и становятся менее многочисленными. Поэтому в 20 лет люди потеют больше, чем в 50.

Новости

Кто-то бегал, кто-то ходил...

Важное открытие сделали недавно австралийские эндокринологи. Полгода они анализировали состояние своих пациентов, больных сахарным диабетом, которых заставляли активно двигаться. Одних — ранним утром, других — поздним вечером. Кто-то бегал, кто-то быстро ходил... Оказалось, что физическая нагрузка поздним вечером нормализует уровень сахара в крови в течение всей ночи и до самого утра. Причем без лекарств. Именно в это время суток у диабетиков происходят скачки глюкозы.

Всё меньше едим хлеба...

Россияне все меньше покупают хлеба, потому что он уже не тот, что в советское время. Производители используют муку низкого сорта. А пышность хлебу придают всякие добавки, которые приходится покупать за рубежом. Как это в дальнейшем отразится на здоровье людей, неизвестно. Росстандарт в ближайшее время намерен запретить хлебопекам использовать муку низшего сорта. Заставит это сделать новый ГОСТ.

Нейрокепка для водителей

В России в продаже скоро появится нейрокепка для водителей. Она фиксирует утомление, потерю концентрации внимания и подаст звуковой сигнал, когда человек начнет засыпать. Такие кепки уже получили водители шести школьных автобусов в Подмосковье.

Сам себе доктор

■ НАЧАЛСЯ НАСМОРК? ТЕПЛЫМ НАСТОЕМ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ ПРОМЫВАЙТЕ НОС НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ. А НА НОЧЬ ЗАКАПАЙТЕ 3-4 КАПЛИ ТЕПЛОГО НАСТОЯ.

■ ЗАБОЛЕЛО ГОРЛО? ПОЛОЩИТЕ ЕГО КРЕПКИМ НАСТОЕМ ЗЕЛЕНОГО ЧАЯ. ПОМОЖЕТ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ И ПРИ ЗУБНОЙ БОЛИ. ПРОСТО НАБЕРИТЕ В РОТ КРЕПКИЙ НАСТОЙ И НЕМНОГО ПОДЕРЖИТЕ ВО РТУ.

■ ЧТОБЫ ЗУБЫ НЕ БОЛЕЛИ, ПОПРОБУЙТЕ ПОЛОСКАТЬ РОТ ЗЕЛЕНЫМ ЧАЕМ — В НЕМ МНОГО ФТОРА, КОТОРЫЙ УКРЕПЛЯЕТ ЭМАЛЬ.

Аукнулось... Вы просили рассказать

Загар в крапинку

После отпуска на море на коже появились белые пятна. Я думала, что это загар неровно сходит. Но дерматолог сказал, что я привезла с моря солнечный лишай. Что это за ерунда?

Наталья Сафронова, Чебоксары

Ерунда, но придется лечиться

Отрубевидный, или солнечный, лишай не сопровождается неприятными ощущениями. Это заболевание не заразное и не опасное, однако требует лечения. Назначенные дерматологом лекарства надо принимать исправно. Тогда через месяц от пятен не останется и следа. Тем не менее через год, после поездки на море, они могут появиться снова.

Отрубевидный лишай — это самый распространенный диагноз во время и после летних отпусков. На коже неожиданно появляются пятна различного размера, они способны сливаться в крупные очаги. Летом на фоне загара пятна, как правило, белые, зимой чаще всего розовые или коричневые, поэтому заболевание называют еще разноцветным лишаем, а из-за мелкого шелушения — отрубевидным.

Солнечный лишай — это...

Это грибковое заболевание. 90% россиян являются носителями грибов рода Malassezia, они часть нормальной микрофлоры кожи. Летом, «поджариваясь» на солнце, человек потеет сильнее. При повышенной потливости грибы активизируются и усиленно размножаются. Но не у всех. Не солнце виновато в появлении солнечного лишая, но оно указывает на уже существующую проблему — снижение иммунитета кожи. Ультрафиолетовые лучи не проходят через пораженные грибком области, и кожа не загорает. У людей со светлой кожей небольшие белые пятна практически незаметны, и они даже не догадываются о проблеме. Если пятна коричневого цвета, их многие считают родимыми или пигментными и не предполагают, что избавиться от них можно за считаные дни. Врачу достаточно беглого взгляда, чтобы поставить верный диагноз.

Лечение простое и быстрое

Нужны наружные противогрибковые препараты. Это или «болтушки», которые по рецепту изготавливают в аптеках, или готовые кремы и мази. Дерматологи предпочитают «болтушки»: они более эффективны. Лечение может занимать от нескольких дней до двух недель. Народные средства не помогут.

Этот лишай не заразен

Поэтому не мойте дом, не перестирывайте и не прожаривайте утюгом одежду, опасаясь заразить окружающих.

Е. Я. Фроленко, дерматолог, врач II категории

Пригодится

НАЛЕЙТЕ ВОДУ В НЕБОЛЬШУЮ КАСТРЮЛЮ. ДОБАВЬТЕ ВАНИЛИН, КОРИЦУ И ПОСТАВЬТЕ НА МАЛЕНЬКИЙ ОГОНЬ. У ВАС ДОМА БУДЕТ ПАХНУТЬ КАК В БУЛОЧНОЙ.

Подпрыгнули с неврологом, не говоря ни слова...

Захожу к неврологу. Сидит старичок в белом халате. Поздоровалась, сообщила, что прохожу диспансеризацию. Он молчит. Потом неожиданно выкидывает вперед руки и пытается достать рукой свой нос. Наблюдаю за ним как завороженная. Может быть, мне так же надо делать? Стала, как дурочка, повторять его движения. Дотронулась до носа, нагнулась до пола, покрутила руками. При этом он по-прежнему не говорит ни слова, я тоже молчу. Подпрыгнули с ним синхронно, он шлепнул печать, я вылетела из кабинета. А саму смех разбирает. Вообще этот прием был похож на веселую производственную гимнастику. Но, главное, невролога я прошла.

Галина Петрова, Астраханская обл.

Перед применением БАД и любых других препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Отит

Ухо болит

Он возникает не только из-за простуды, насморка и болезней в горле. Чаще всего отит провоцирует вирусная инфекция, осложненная бактериями и грибками.

Грибковое поражение уха

Похоже на обычное воспаление. Не спешите принимать антибиотики. Из-за этого страдает микрофлора. А грибкам именно это и надо. Антибиотики подавляют рост микробов, но при этом не действуют на грибки и дают им возможность занять место уничтоженных бактерий.

Грибки начинают активно размножаться, выделяют токсины и вызывают еще большее воспаление. Результат — острый катаральный или острый гнойный отит. Хуже всего — гнойный. Он вызывает сильнейшую боль. Гной накапливается в среднем ухе за барабанной перепонкой и начинает давить на стенки барабанной полости, обрекая человека на страдания. Чтобы облегчить состояние, врач делает надрез и освобождает ухо от гноя. Но чаще гной сам прорывает «плотину», и тогда боль уменьшается. Дырочка в перепонке при правильном лечении быстро зарастает.

Терпеть ушную боль опасно

Не надейтесь, что боль можно перетерпеть и со временем воспаление пройдет само. Это опасное заблуждение. Никогда не терпите ушную боль. Ее нужно сразу лечить, иначе отит даст тяжелые осложнения — от снижения и потери слуха до заражения крови, менингита или энцефалита.

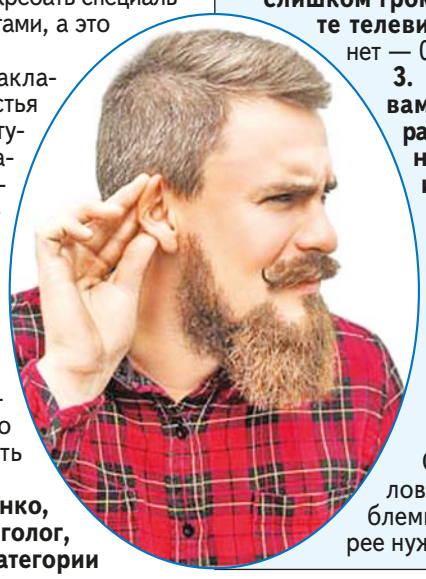
Первая помощь. Ухо только-только начало ныть, неприятно покалывать, а температуры еще нет? Можно закапать противовоспалительные капли и сделать водочный компресс. Затем закапать в нос сосудосуживающие капли, даже если нос не заложен. Или поместить в ухо ватку с борным спиртом или со спиртовой настойкой прополиса. Это принесет облегчение. Но со спиртовыми каплями будьте осторожны. Если в перепонке есть дырочка, о которой вы можете и не знать, то такое лечение вызовет острейшую боль и может перейти в хроническую форму, и тогда ждите нарушения слуха. Через два дня легче не стало, а вдобавок появилась еще и боль? Срочно идите к врачу.

Чего делать нельзя

* Закапывать любой разогретый жир. Он застынет и наглухо перекроет слуховой проход. Достать этот кусок — проблема. Его придется дробить и отскребать специальными инструментами, а это очень больно.

* Не нужно закладывать в уши листья герани, как советуют любители народной медицины. Это абсолютно бесполезная процедура.

* Кашица из лука или чеснока с прополисом — еще одно опасное народное средство. Оно способно вызвать ожоги.



А. Ф. Сидоренко, отоларинголог, врач II категории

Про осень

■ ДО XVIII ВЕКА НА РУСИ СЧИТАЛОСЬ, ЧТО ОСЕНЬ НАЧИНАЕТСЯ НЕ 1-ГО, А 23 СЕНТЯБРЯ, А ЗАКАНЧИВАЕТСЯ 25 ДЕКАБРЯ.

■ БАБЬЕ ЛЕТО БЫВАЕТ ПОЧТИ КАЖДЫЙ ГОД.

■ ОСЕНЬЮ У МНОГИХ ЛЮДЕЙ ПРИТУПЛЯЕТСЯ ЧУВСТВО СТРАХА.

■ В США БАБЬЕ ЛЕТО НАЗЫВАЕТСЯ ИНДЕЙСКИМ, В ГЕРМАНИИ И АВСТРИИ — СТАРУШЕЧЬИМ, А НА БАЛКАНАХ — ЦЫГАНСКИМ.

Кожные проблемы

К жировику прикладывала лист каланхоэ

Расскажу о том, как избавилась от застарелого жировика. Каждый вечер срывала лист каланхоэ, выдавливала сок. Смачивала в нем ватный тампон, на него выкладывала остатки выжатого листа. На ночь прикладывала к жировику и фиксировала лейкопластырем. Делала так каждый вечер в течение месяца. И уже хотела забросить лечение, но как-то утром увидела небольшие выделения из жировика. Еще три дня поделала компрессы с каланхоэ, а на четвертое утро сняла тампон — и пошли творожистые выделения. Промыла одеколоном и с тех пор не вспоминаю о жировике.

А. Н. Полякова, Казань

Я выбирала из тыквы волокна...

Делюсь рецептом, который помог мне избавиться от микоза. Я разрезала тыкву, выбирала волокна и прикладывала их к пораженным грибком стопам. Обматывала целлофаном, затем бинтом. Компресс снимала только через два дня. Затем ноги мыла хозяйственным мылом и снова делала повязки с тыквенными волокнами. Так лечилась в течение месяца. Одновременно по утрам натощак я пила по 1/4 стакана тыквенной настойки. Готовила ее так: пол-литровую банку мякоти тыквы заливала водкой и настаивала неделю.

И. Н. Чижова, Барнаул

Бабушкино лекарство от ожогов

Прошлым летом закатывала в банку яблочный сок и опрокинула ее на ногу. Вспомнила, что при ожогах бабушка смазывала больное место взбитым яйцом, чтобы не появились волдыри, потом присыпала крахмалом и туго бинтовала. Я так и сделала. Примерно через полчаса боль утихла. Когда утром сняла повязку, увидела лишь небольшое розовое пятнышко.

Е. Н. Лыкова, Иркутская обл.

Тест-диагностика

Хорошо ли вы слышите?

ЧТОБЫ УБЕДИТЬСЯ В ЭТОМ И ВОВРЕМЯ ОБНАРУЖИТЬ ПРОБЛЕМЫ СО СЛУХОМ, ОТВЕТЬТЕ НА ВОПРОСЫ ТЕСТА.

1. Вас часто просят говорить потише. Да — 1; нет — 0.

2. Родные жалуются, что вы слишком громко включаете телевизор. Да — 1; нет — 0.

3. Очень часто вам не удается расслышать звонок телефона или звонок в дверь. Да — 1; нет — 0.

4. Вы слышите шорох. Да — 0; нет — 1.

5. Вам трудно разбирать слова быстро говорящих людей. Да — 1; нет — 0.

6. Вы слышите шум работающего холодильника. Да — 0; нет — 1.

7. Уличный шум мешает расслышать слова собеседника. Да — 1; нет — 0.

8. Вы слышите мужские голоса более отчетливо, чем женские. Да — 1; нет — 0.

9. Вам мешает засыпать тиканье часов. Да — 0; нет — 1.

10. Вам кажется неразборчивой речь собеседника по телефону. Да — 1; нет — 0.

Подведём итоги

Сложите баллы. Если вы набрали 2 и более баллов, надо насторожиться: у вас уже начались проблемы со слухом. Чем больше сумма баллов, тем скорее нужно обратиться к лору.

Не навреди

ЛЮДЯМ С ПОВЫШЕННОЙ СВЕРТЫВАЕМОСТЬЮ КРОВИ, СКЛОННЫМ К ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ В СОСУДАХ, А ТАКЖЕ СТРАДАЮЩИМ ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА, НЕЛЬЗЯ ПРИНИМАТЬ СНАДОБЬЯ ИЗ ПОДОРОЖНИКА.

Актуально

Вы просили рассказать

Безопасна ли прививка?

Самая полная информация для тех читателей, которые собрались вакцинироваться. На наши вопросы отвечает вирусолог-иммунолог, кандидат медицинских наук М. А. Наушев.

— Стоит ли делать прививку тем, кто недавно переболел?

— ВОЗ предлагает подождать полгода, а только потом ставить прививки. Не нужно прививаться при низком уровне антител, потому что они способны долго сохранять клеточный иммунитет и обеспечивают надежную защиту организма.

— Можно ли совмещать две прививки сразу?

— Любые вакцины можно вводить с интервалом не менее 30 дней. К слову, ученые уже работают над созданием комбинированной вакцины от коронавируса. Например, НИЦЭМ им. Гамалеи и НИИ гриппа пытаются создать препарат от коронавируса и гриппа, а в ГНЦ «Вектор» — вакцину от COVID-19 и кори.

— Нужно ли сдать тест на антитела, перед тем как ставить прививку от COVID-19?

— Сдавать анализы на антитела надо всем, кто приходит на прививку. Необходимо убедиться, что у вас нет естественного иммунитета к коронавирусу. Ведь суть вакцинации — спровоцировать в организме человека появление антител. Если они имеются, то прививка бесполезна. Потому что компоненты препарата, которые будут введены, моментально разрушатся самим организмом.

— Что делать, если после прививки антитела не появились?

— А тот ли тест вы делали? В этом случае надо сдать тест Anti-RBD (его делают во многих лабораториях). Если он покажет отсутствие антител, значит, вы не восприимчивы к вакцинации. Такие случаи сегодня встречаются. Есть и другой вариант — у некоторых людей иммунный ответ формируется позже. Поэтому, если вы сдали тест на Anti-RBD и его результат оказался отрицательным, можно пересдать его через месяц. Возможно, за это время у вас сформируется отсроченный иммунитет. Однако в этот период строго соблюдайте все правила защиты. Эти рекомендации подходят людям, которые планируют делать вакцину «Спутник-V».

Кстати, тест на Anti-RBD сдается натощак, через 3 часа после приема пищи. Никакая другая подготовка к исследованию не нужна. Это стандартный анализ крови, которую берут из вены.

— Старые КТ-аппараты могут ошибаться в диагнозе? Заразившимся COVID-19 важно знать, как сильно повреждены легкие.

— Даже старые аппараты прекрасно обнаруживают поражение легких.

ВАКЦИНА «СПУТНИК-V» НЕ ДАЕТ ЭФФЕКТА У ЛЮДЕЙ, СТРАДАЮЩИХ АЛКОГОЛИЗМОМ, И ПЛОХО РАБОТАЕТ У ТЕХ, КТО ПРИНИМАЕТ ЦИТОСТАТИКИ.

Что бы это значило?

Утром встаём с головной болью...

Здоровый человек не чувствует внутричерепного давления. Но когда просыпаешься утром от распирающей головной боли в области лба, трудно это не заметить.

Почему повышается внутричерепное давление?

Основной причиной повышения внутричерепного давления является нарушение венозного оттока из-за тромбозов, спазма и защемления позвоночных вен при шейном остеохондрозе. В результате происходит застой и увеличение объема внутричерепной жидкости, которая начинает давить на мозг.

Боль появляется в ранние утренние часы, постепенно проходит к середине дня, но может опять вернуться ночью. Тошнота, рвота по утрам, боль вокруг глаз, отеки лица, понижение слуха и расстройство зрения, головокружение и посторонние шумы в голове — это тоже симптомы повышенного внутричерепного давления. И еще хроническая усталость, расстройство сна, раздражительность, скачки артериального давления.

Как же снизить его?

Сделать это быстро в домашних условиях можно с помощью настоев боярышника, шиповника и самомассажа головы. Обхватите руками голову так, чтобы большие пальцы разместились на определенных точках на затылке (см. фото). Круговыми движениями по несколько раз в день разминайте эти точки. Справиться с внутричерепным давлением помогут и поглаживания руками или небольшим круглым предметом задних мышц шеи по направлению сверху вниз. Такой массаж также нужно выполнять несколько раз в день.

Горчичные ванны. В тканевый мешок насыпают 2 чайн. ложки горчичного порошка (можно использовать носок). Окунают в таз с теплой водой и отжимают. Ноги опускают в воду до середины голеней на 20 минут. В результате происходит отток крови от сосудов головного мозга, и повышенное давление внутри черепа снижается.

Быстро избавляют от головных болей ингаляции крепким отваром лавровых листьев. Через 10 минут после начала процедуры самочувствие улучшится. И все же любые манипуляции стоит начинать после консультации с врачом.

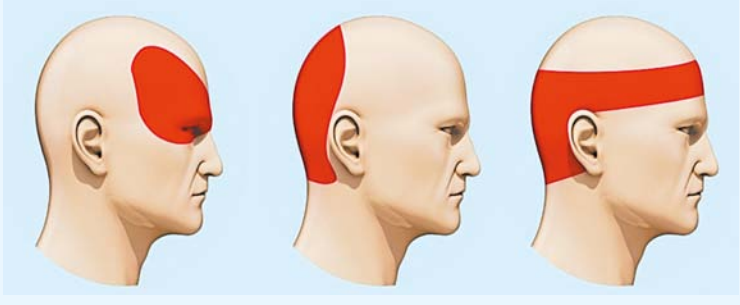
Что назначит врач?

Для лечения внутричерепного давления терапевт назначает мочегонные препараты типа фуросемида или «Верошпирона», спазмолитики («Темпалгин», «Но-шпа», «Спазмалгон»). Если давление привело к нарушению зрения и повреждению глазного нерва, назначаются кортикостероидные препараты — преднизолон, дексаметазон.

Е. С. Дроздов, невролог, врач высшей категории

Прикинь на себя

А может, это мигрень? Как отличить повышенное внутричерепное давление от мигрени и повышенного артериального давления? При мигрени боли часто возникают на одной стороне головы, при повышенном внутричерепном давлении, как правило, в теменной части. При гипертонии чаще всего это острая пульсирующая боль в области затылка.



Мигрень
Сильная пульсирующая боль в одном участке головы.

Гипертония
Тяжелая пульсирующая боль в одном участке, как правило, в области затылка.

Стресс
Длительная боль, сжимающая голову как обруч.

Лечебная мурка

ЕСЛИ В ДОМЕ ЖИВУТ ДОМАШНИЕ ЖИВОТНЫЕ, У ИХ ХОЗЯЕВ РЕЖЕ БЫВАЮТ ИНФАРКТЫ, ИНСУЛЬТЫ, СЕРДЕЧНЫЕ ПРИСТУПЫ.

Люди знали об этом давно

Лечебными считаются мягкая шерстка и вибрация тела, когда хвостатые мурлыкают. Люди об этом знали еще в древности. Современные ученые пытаются объяснить этот феномен. Они считают, что кошкам необходимо периодически получать отрицательную энергию. Заметьте: они часто проводят время вблизи компьютера, телевизора, лежат на работающей стиральной машине и холодильнике. Больные органы человеческого тела тоже излучают негативный заряд энергии. Мурка улавливает его и поглощает. В результате человек выздоравливает.

Кошка вместо электрофореза

Собственное электрическое поле животные создают благодаря трению тонких волосков шерсти друг о друга. Эти токи действуют на организм человека подобно физиотерапевтической процедуре электрофореза. Улучшается кровообращение, снимается воспаление, заживляются раны. А кошачье мурлыканье оказывает положительное влияние на иммунитет, нервную систему и психику. И еще улучшается мозговое кровообращение, нормализуется давление и сердечный ритм.

Температура тела кошки 38-39°С. Поэтому, ложась на больное место, она работает как грелка. Мягкое согревание обладает противовоспалительным действием, ускоряет обменные, восстановительные процессы в тканях. Все это тоже способствует быстрейшему выздоровлению.

Кошка — хороший диагност

Например, при невралгии или артрите она безошибочно находит у человека больное место и старается прижаться к нему или лечь на него. Часто, отыскав больное место на теле человека, кошка начинает мягко массировать его своими лапками. Иногда для усиления выпускает коготки, проводя таким образом своеобразное иглоукалывание.

Кошка может предупредить хозяина о возможном приступе болезни. Она приходит к нему и начинает успокаивать, когда он раздражен или напряжен. Не отказывайтесь от помощи мохнатого питомца.

Куда мурлыку положить?

* При гипертонии и головных болях — на шею, как воротник, хотя бы на 3-4 минуты, и почаще.
* Замучил остеохондроз? Болят суставы? На них и положите кошку на 8-15 минут.
* У вас бессонница? Прижмитесь к теплому мурлыкающему тельцу — и в постель.
* Простудились? Приложите к мурлыке стопы и держите как можно дольше.
* При пневмонии кошку укладывают вначале на грудь. Через 5-10 минут, перевернувшись на живот, кошку положите себе на спину, между лопатками.
* Случился приступ аритмии? Если вы дружите со своим питомцем, позовите к себе. Позвольте кошке лечь на область груди и гладьте ее. Сердце начнет биться ритмичнее.
* Печень не в порядке? Полезно положить кошку на живот, на область правого подреберья, на 20-30 минут.
* Заболел желудок или кишечник? Уложите домашнего доктора на область солнечного сплетения. Пусть полежит тут хотя бы 5-7 минут.
* У вас гинекологическое заболевание? Ваш питомец, скорее всего, знает об этом, поэтому укладывается на низ живота и мурлычет.
* Навалилась осенняя депрессия? Чаще играйте с кошкой.

P. S. Ни в коем случае насильно не держите кошку на больном месте. Если животное сопротивляется, лечебного действия не ждите. Лишь при взаимной симпатии и желании кошка станет вашим доктором.

О. М. Попович, физиотерапевт

Простудились или начинается грипп?

Купите бутылку кагора. А вообще это вино всегда нужно иметь в доме на всякий случай. Лечение начинайте при первых же симптомах, когда щекочет в носу или начинает першить в горле. Налейте в эмалированную кастрюлю 0,5 л кагора, поставьте на умеренный огонь. Добавьте в вино щепотку корицы, 1 лавровый лист и 2 гвоздики, 2 ст. ложки меда и 50 г изюма. Когда вино начнет закипать, снимите с огня (не кипятить!). Напиток пейте горячим маленькими глотками за 1-2 часа до еды. В один прием выпейте 1/2 стакана. Курс лечения — 5 дней. Или доведите до кипения 0,5 л кагора, смешайте его с облепиховым сиропом (1 часть сиропа на 5 частей вина). Полученную смесь пейте в горячем виде по 1/4 стакана каждый раз после еды в течение 1-2 недель.

И. Н. Захарченко, Астраханская обл.

Кошмарики

Потерялся в траве...

Во Владимирской области пожилой мужчина пошел за грибами. Сразу за деревней начинается огромное колхозное поле. Оно заросло кустарником, а он не менее опасен, чем густой лес. В таких полях трудно отыскать человека. Пропавшего нашли. Но бывают случаи, что тела находят уже после заморозков, когда трава осядет.

Кабаны отняли сумки

В Риме женщина вышла из супермаркета и оказалась окруженной стадом кабанов. Смышленые животные аккуратно оттеснили покупательницу к машинам на парковке и отняли сумки с продуктами. Как только перепуганная итальянка выпустила из рук пакеты с едой, животные потеряли к ней интерес. Кабанов в городах Италии становится все больше.

ЧУВСТВО ЮМОРА ЕСТЬ У ВСЕХ. РАЗНИЦА — В ГЛУБИНЕ ЗАЛЕГАНИЯ.

Полезно знать

● **Кашель не дает заснуть?** Вечером разотрите 3 чайн. ложки мака, предварительно смочив его горячей водой. Затем залейте стаканом кипящего молока, дайте постоять 15 минут. Процедите и медленно выпейте.

● **Бальзам от кашля.** К 500 г толченых грецких орехов добавьте 300 г меда, 100 мл сока алоэ и сок из 4 лимонов. Все хорошо перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Детям нужно давать по 1 чайн. ложке.

● **От бронхита.** Залейте 2 ст. ложки горчичного порошка 1 стаканом кипятка. Пропитайте в растворе ломтик сухого черного хлеба, заверните в марлю и положите на грудь, на область бронхов. Накройтесь теплым платком и держите 15 минут.

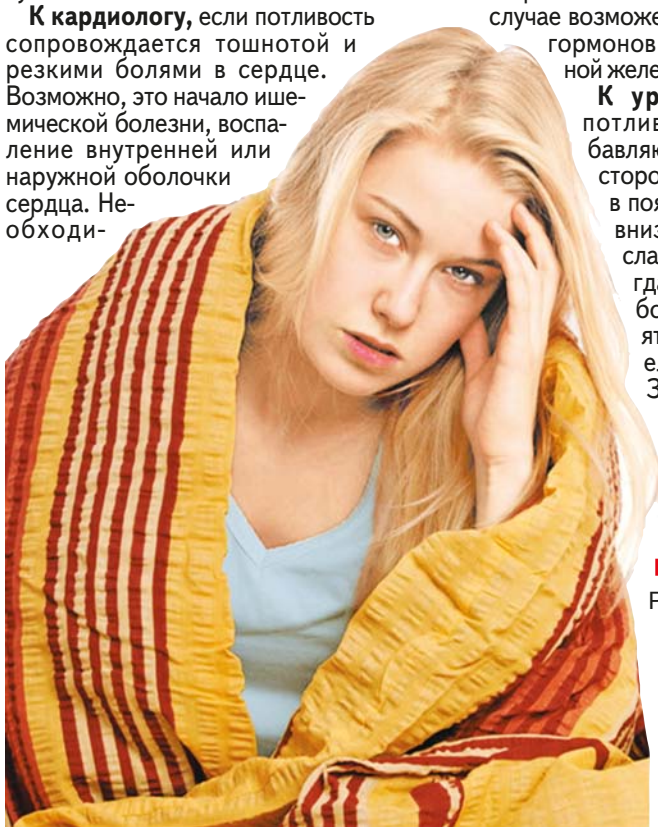
Ситуация — Не упусти время

Стали сильно потеть?

ЕСЛИ ИЗБЫТОЧНОЕ ПОТЕНИЕ СОПРОВОЖДАЕТСЯ НЕОБЫЧНЫМИ СИМПТОМАМИ, НАДО ПОСПЕШИТЬ К ВРАЧУ. К КАКОМУ?

К неврологу, если потливость сопровождается частым сердцебиением, ощущением внутренней дрожи и болью в области сердца. Скорее всего, это паническая атака — результат расстройства нервной системы. Еще одна проблема, при которой усиливается потливость, — вегетососудистая дистония. Она может проявляться повышенной утомляемостью, перепадами кровяного давления, отсутствием аппетита.

К кардиологу, если потливость сопровождается тошнотой и резкими болями в сердце. Возможно, это начало ишемической болезни, воспаление внутренней или наружной оболочки сердца. Необходимо выполнить ЭКГ и эхо-КТ, сдать анализ крови.



К эндокринологу. Усиленное потоотделение сопровождается жаждой и приступами ночного голода? Это может быть ранним признаком сахарного диабета. Тому же специалисту нужно показаться, если у вас не только мокрая от пота одежда, но вы стали раздражительным и плаксивым, теряете вес, страдаете от частого сердцебиения и плохо переносите жару. В этом случае возможен избыток гормонов щитовидной железы.

К урологу. К потливости добавляются односторонние боли в пояснице или внизу живота, слабость, иногда головная боль? Вероятно, это пиелонефрит. Заболевание успешно лечится антибиотиками и травами. Но прежде надо уточнить диагноз, сдать анализы мочи и сделать УЗИ почек и мочевого пузыря.

К инфекционисту. Известно около 30 инфекционных заболеваний, при которых может усиливаться потливость. У них «обтекаемые» симптомы, и они часто ощущаются лишь как хроническая усталость.

К терапевту. Иногда так же, без температуры, но обильной потливостью, особенно ночью, проявляется хроническое воспаление легких. При туберкулезе человек потеет ночью особенно сильно. Может сопровождаться кашлем, одышкой и лихорадкой. Осмотр врача, флюорография и специальные анализы крови помогут установить точную причину и подобрать лечение.

К онкологу. Усиленное потоотделение по ночам — повод немедленно обратиться к этому специалисту. Злокачественная опухоль, как партизан, появляется неожиданно, живет тихо на первых двух стадиях, когда ее еще можно обезвредить, и выходит из тени ближе к третьей стадии, имея уже метастазы. Важно «рассекретить» рак как можно раньше.

Думай, думай

■ С НЕПРОШЕНЫМ ГОСТЕМ ОРГАНИЗМ БОРЕТСЯ ВСЕГДА. УЖЕ НА I СТАДИИ ОНКОЛОГИИ ПОВЫШАЕТСЯ ТЕМПЕРАТУРА, ПОЯВЛЯЕТСЯ ОЗНОБ, СЛАБОСТЬ, ПОТЛИВОСТЬ.

■ БОЛЬНОЙ РАКОМ МОЖЕТ ПОХУДЕТЬ НА НЕСКОЛЬКО РАЗМЕРОВ ВЕЗДЕ, КРОМЕ ТАЛИИ. РАЗДУТЫЙ ЖИВОТ — ЧАСТО СИМПТОМ ОНКОЛОГИИ.

На все случаи жизни

Отвар картошки успокаивает нервы

Если обожгусь, прикладываю кружок картофеля на место ожога. А еще пью отвар картофеля, сваренного в кожуре, по стакану 3 раза в неделю, чтобы избавиться от раздражительности. Причем стараюсь картофель недоваривать — такой отвар полезен для сердца. Картошку потом можно довести до готовности в духовке и съесть как гарнир. Отвар успокаивает нервную систему, стабилизирует артериальное давление. Картошку покупаю домашнюю, без химических удобрений.

Р. И. Хохлова, Рязань

От кашля запарьте овёс молоком

Меня какое-то время мучил такой кашель, что я задыхался. Благо у нас бабушка гостила. Она-то и поставила меня на ноги. Что делала? Взяла чугунок, наполнила его наполовину овсом, залила молоком, накрыла сковородой — и в духовку. По мере выкипания бабуля подливала молоко. Когда овес распарился, достала чугунок из печки, чтобы остыл. Пил я отвар по 2 ст. ложки 3-4 раза в день. Потом прочитал, что вместо овса можно использовать ячмень или овес и ячмень, взятые в равных количествах.

И. В. Родионов, Ленинградская обл.

Чтобы сделать кровь жиже, я пил настой медуницы

Я большой, крупногабаритный, как говорит жена, поэтому склонен к образованию тромбов. Первое, что мне посоветовал врач, — сбросить лишний вес, а второе — сделать кровь пожиже. Я за год сбросил 18 кг — чего не сделаешь ради здоровья. А кровь разжижал настоем медуницы. Измельченную 1 ст. ложку травы заливал стаканом кипятка. Настаивал 2 часа, процеживал, принимал по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения — 21 день весной и осенью. Недавно сдавал кровь на анализ. Количество протромбина у меня снизилось до нормы после второго курса. И еще я избавился от одышки и бросил курить.

Андрей Иванович Шалашов, Орск

Процедурная

Ингаляции помогут

ЭТО ЛУЧШИЙ СПОСОБ СПРАВИТЬСЯ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ВЕРХНИХ ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ.

■ **Ангина.** Очень хорошо помогают горлу ингаляции с картофелем, а также с ромашкой аптечной, листьями мяты перечной и шалфея. Еще лучше смесь трав добавить, когда варите картофель. Подышите над паром 10-15 минут.

■ **Бронхит.** Положите 60 г прополиса и 40 г воска в маленькую кастрюлю, поставьте ее в емкость большего размера с кипятком. Прополис и воск растопятся, фитонциды вместе с парами будут подниматься и оказывать лечебное действие. Проводите такие ингаляции утром и вечером по 15 минут.

■ **Грипп.** Возьмите 1 чайн. ложку соды на 1 стакан воды и дышите, пока идет пар.

P. S. После ингаляции нельзя выходить на улицу как минимум полчаса.

Дедушки разные бывают: один в подгузниках ходит, другой пьёт портвейн...

А кто-то карабкается на Эльбрус, ковыляет на костылях-ходунках по двору... Мне 65 плюс. Лег на пол и отжался 50 раз. Теперь это половина моей ежесуточной нормы. Вспомнил, как моя учительница физкультуры поучала: «Отжиматься нужно сто раз ежедневно, Вова. Семь дней в неделю, тридцать один день в месяц, 28 февраля — тройная норма, 30 апреля — двойная. Заболел? Все равно сто раз. В депрессии — сто раз. И тогда тебе не нужен спорт, не придется пить таблетки, и у тебя не станет возраста. Рецепт простой — сто раз. Земля или пол, только и всего. Можно сразу все сто, можно два раза по пятьдесят, четыре раза по двадцать пять, десять по десять и даже сто по одному. Но в итоге — сто. И не филонить! Усек?»

Я покорно кивал стриженой башкой. Пытался исполнить ее наказ целый год. У меня тогда отлично получалось. Потом отжимался с перерывами, время от времени, потом раз в полгода. И наконец перестал вовсе.

Прошло много лет. И вот недавно я вспомнил о совете учительницы и утром следующего дня начал отжиматься. В первый день, пыхтя, осилил шесть раз по пять, к концу недели — пять раз по десять, потом пять раз по пятнадцать. Через месяц вышел на сто в любых вариантах. Окружающие отметили, что я изменился в лучшую сторону. Значит, не зря отжимаюсь!

Владимир Тарасов, Волгоград

Пригодится

■ ХОДЬБА НА ЦЫПОЧКАХ ПО ЛЕСТНИЦЕ — САМЫЙ ЛЕГКИЙ СПОСОБ ИСПРАВИТЬ ОСАНКУ, УКРЕПИТЬ ИКРЫ И ПРИДАТЬ МЫШЦАМ УПРУГОСТЬ.

■ ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЛОЖИТЕ В ВАННУ ИЗМЕЛЬЧЕННЫЕ ПИХТОВЫЕ ЛАПКИ, ЗАЛЕЙТЕ ГОРЯЧЕЙ ВОДОЙ, НАСТАИВАЙТЕ. ПРИНИМАЙТЕ ЛЕЧЕБНУЮ ВАННУ ОКОЛО ЧАСА.

■ СИЛЬНЫЕ ПОДАГРИЧЕСКИЕ БОЛИ УМЕНЬШАТСЯ, ЕСЛИ ПИТЬ СОК, ВЫТЕКАЮЩИЙ ПРИ ТУШЕНИИ ЯБЛОК.

Потеют ноги?

ДЕЛАЙТЕ ВАННОЧКИ С ОТВАРОМ ПОЛЫНИ.

Уроки безопасной ходьбы

1 Прогулка в неудачной обуви может закончиться опасной травмой спины или переломом бедра. Обувь должна надежно фиксировать лодыжки, подошва быть широкой и устойчивой, с ребристой или шипованной поверхностью.

2 Выбирайте правильный маршрут. Ходите по очищенным от листвы, а зимой по посыпанным песком дорожкам. Смотрите под ноги и обходите крышки люков — они часто оказываются обледенелыми.

3 Чтобы не поскользнуться и не споткнуться, ходите правильно. Слегка согните колени и чуть наклоните корпус вперед — такая поза более устойчивая. Представьте, что учитесь ходить на лыжах: делайте маленькие и скользящие шаги. Идите медленно, не отрывая обуви от земли и внимательно смотрите под ноги, нет ли льда. Не держите руки в карманах: если все-таки поскользнетесь, балансируйте свободными руками, так вы скорее всего сохраните равновесие.

4 Научитесь правильно падать. Для этого необязательно тренироваться, запомните главные принципы. Если падаете вперед, прижмите руки к груди, поверните голову набок и старайтесь упасть набок. Если падаете назад, наклоните голову вперед, чтобы не удариться затылком, и как можно шире раскиньте руки — они смягчат удар в спину.

5 Поздним вечером носите с собой фонарик. Зимой и осенью он поможет разглядеть в темноте опасное скользкое место.

Не упади!

Для тех, кому за...

БАНАЛЬНАЯ ПРИЧИНА — ШНУР, ЗАПУТАВШИЙСЯ ПОД НОГАМИ, ИЛИ СКОЛЬЗКИЙ КОВРИК В ВАННОЙ — СТАНОВИТСЯ ПРИГОВОРОМ ДЛЯ ПОЖИЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

Все из-за хрупкости костей. Любое падение должно стать для тех, кому за 60, и их близких родственников сигналом опасности. В стационарах, куда нередко попадают люди в возрасте, тоже можно упасть. Устоять на ногах и, по возможности, ходить им помогают ходунки, в душевых и туалетах имеются поручни. В изголовье кроватей — тревожная кнопка, которой можно пользоваться даже для минимальной помощи, например, чтобы перевернуться на другой бок, встать с кровати, взять трость. Но пациент выписывается, и риск, что он упадет, опять увеличивается в разы.

Другие причины. Пожилые люди часто падают и получают переломы не только из-за остеопороза — хрупкости костей. Любое заболевание, при котором затрудняется движение, появляется неустойчивость, головокружение, а еще диабет, болезнь Паркинсона, может спровоцировать падение. А еще неустроенный быт: скользкий пол, неудобная обувь, провода на полу, домашние животные под ногами. Многое зависит от характера. Человек, не желающий признать себя старым, становится на табуретку, лезет по приставной лестнице, отказывается брать в руки трость. Последствия не заставят себя долго ждать.

Беда все-таки случилась... Сильная боль и отек на месте травмы могут указывать на перелом. Обязательно обратитесь в травмпункт. При переломе проксимального отдела бедра пострадавшему в течение 48 часов от момента травмы нужно оказать хирургическую помощь. Только тогда можно рассчитывать на то, что пациент снова сможет ходить.

Но вот пожилой человек после операции по поводу перелома выписался и опять остался один на один со своим незажившим еще бедром. А каждый перелом увеличивает риск повторного перелома в геометрической прогрессии, то есть в 3, 6,18 раз. Ведь остеопороз остался. Именно он — самая частая причина травм лучевой и бедренной костей, а также компрессионных переломов позвоночника.

Цифры и факты

■ Каждый третий человек старше 65 лет раз в год падает.

■ Каждый второй, кому за 85, после травмы самостоятельно уже не ходит.

Если в доме пожилой человек:

* проверьте состояние пола: поверхность должна быть ровной, гладкой, но не скользкой;

* освободите проходы, при необходимости переставьте мебель;

* уберите коврики, которые легко скользят по полу;

* высота кровати должна быть такой, чтобы было удобно вставать и садиться на нее, верхний край матраса не должен быть ниже уровня коленей;

* сверните провода и кабели или прикрепите их к стене;

* установите ручки внутри ванны и возле унитаза;

* положите противоскользящий коврик на пол ванной комнаты и душевой кабины.

А. Я. Розанов, геронтолог-травматолог

Не навреди

■ САМОСТОЯТЕЛЬНО НЕ ДОСТАВАЙТЕ ПРЕДМЕТЫ С ВЕРХНИХ ПОЛОК И АНТРЕСОЛЕЙ.

■ НЕ СТАНОВИТЕСЬ НА СТРЕМЯНКИ И СТУЛЬЯ.

■ НЕ ХОДИТЕ ДОМА В ШЛЕПКАХ БЕЗ ЗАДНИКОВ.

Компресс из старых огурцов вытягивает соли

На собственном опыте убедилась в том, что свежие старые огурцы — лучшее средство при отложении солей. Огурец натрите на терке и выложите слоем на свернутую в несколько раз марлевую салфетку. Компресс привязывайте к больному месту. У меня это были пальцы ног. Сверху оберните бумагой для компрессов или целлофаном и наденьте носки. Мне достаточно было 5 компрессов, чтобы прошла боль.

P. S. Не держите в первый раз огурцовый компресс дольше двух часов, иначе на коже образуется раздражение. Постепенно время можно увеличить до трех часов. Смотрите по самочувствию. Кстати, еще одна польза от огурца: свежий сок огурца пополам с водкой — изумительный лосьон для лица.

Н. В. Боброва, Казахстан

ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВОВ

ОШИБКИ, КОТОРЫЕ ДОПУСКАЕТ КАЖДЫЙ ВТОРОЙ!

Как часто вы слышали фразу: «Все: болит, ничего не помогает...»? Особенно когда речь заходит о суставах. Сегодня мы хотим рассказать вам историю, которая поможет сдвинуть дело с мёртвой точки. А главное, ответит на вопрос: как избавиться от боли и подарить своим суставам вторую молодость?

В 1928 году был изобретён первый антибиотик – пенициллин. Он смог наконец-то исцелять от дизентерии и тифа, от которых в то время люди неизбежно умирали.

Но большинство людей не верили, что он может помочь, потому что уже тысячу раз обжигались в попытках вылечиться.

Те, кто обжёгся тысячу раз и не побоялся попробовать в тысячу первый, – вылечились. А те, кто сдался, махнул рукой со словами «очередное средство, которое не поможет», – погибли. Хотя спасение было прямо у них под носом!

К чему мы вам это рассказали? Заболевания прогрессируют. Они на пике. Проблемы с суставами сейчас имеет каждый четвёртый человек в возрасте уже 30 лет! А артриты и артрозы развиваются у 90% людей старше 50. Вот что делать в такой ситуации? Как переломить исход сражения с болезнями в свою пользу? Здесь нужно революционное средство, не меньше!

И такое средство есть!

Многолетняя практика показала, что на сегодняшний момент именно ультразвук – самый действенный, безопасный, а главное, недорогой способ лечения. К тому же абсолютно безболезненный!

Невероятно, но, применяя лечебный ультразвук, в большинстве случаев можно быстро снять боль и воспаление. А иногда даже избежать скальпеля хирурга! Вы ещё не пробовали? Тогда самое время начать!

Тем более сейчас это доступно каждому, даже в домашних условиях!

КАК ДОЛГО МЫ К ЭТОМУ ШЛИ

Ещё буквально каких-то пять лет назад получить качественное лечение ультразвуком можно было только в условиях стационара. Да и то своей очереди порой приходилось ждать по нескольку месяцев. А если болит уже сейчас? Что делать? Не спать по ночам? Выть от безысходности?

Совсем необязательно. Всё, что нужно, – иметь в своём доме ультразвуковой физиотерапевтический аппарат отечественного производства «Аврора». Лёгкий в использовании, он не требует специальных умений или обслуживания медицинским персоналом. И главное: «Аврора» готов помочь вам прямо здесь и сейчас! Без всяких очередей и дополнительных условий. Просто мечта!

Лучшие специалисты компании «МедПрибор» (г. Санкт-Петербург) потратили годы (!) на создание этого потрясающего аппарата. И это определённо было сделано не зря!

Аппарат «Аврора» одобрен Росздравнадзором и вошёл в «100 лучших товаров России». Поразительно: он даже успел завоевать такую высокую награду, как «Знак качества XXI века»!

Да-да, в России всегда умели делать стоящие вещи!

БРИЛЛИАНТ СОВРЕМЕННОЙ МЕДИЦИНЫ

Аппарат «Аврора» – это настоящее спасение для людей, заболевания которых ограничивают движения, приносят боль, а вместе с ней и невыносимые страдания.

Оглянитесь вокруг. Сколько людей с больными суставами и спиной?! Хотите пополнить их ряды? Нет? Тогда начните уже лечиться по-настоящему! Приведите наконец-то в порядок свои суставы, помогите им! Воспользуйтесь действительно эффективным средством!

Поверьте, аппарат «Аврора» вернёт вам радость движений! Больше не нужно будет обременять родственников или просить посторонней помощи. Вы сами с лёгкостью сможете проводить процедуры, прямо не вставая с дивана. Удобно? Конечно же, да!

Но и это ещё не всё! Благодаря комплексному воздействию на организм в большинстве случаев положительный лечебный эффект наступает уже после первого применения! Только вдумайтесь: уже после первого! А вы всё ещё терпите боль? Зачем?!

ЦЕЛЫЙ СПЕКТР ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Аппарат «Аврора» действительно уникален. Он расширяет горизонты возможностей современной медицины, помогая поддерживать здоровье всего организма в целом. Тем самым улучшая не только продолжительность, но и качество вашей жизни!

Да, ультразвуковая терапия оказывает благоприятное действие на поражённые ткани. Причём не только суставов. Но создатели «Авроры» на этом не остановились.

На помощь ультразвуку в аппарате приходят ещё два режима: красное и инфракрасное излучение. Поэтому «Аврору» часто применяют и для лечения других заболеваний: ЖКТ, сердечно-сосудистых, лор-органов, глаз, полости рта и даже в косметологии.

Да это практически целая «поликлиника» у вас дома! Вы можете, например, попасть на приём за час сразу к пяти специалистам? А с «Авророй» можете! Считайте, что вы и ваши близкие теперь под круглосуточным медицинским наблюдением! Правда, здорово?

ЧТО ДЕЛАЕТ «АВРОРА»?

Современный мир живёт в бешеном темпе. Чтобы за ним поспевать, нам приходится много двигаться. Неудивительно, что с возрастом суставы изнашиваются. Увы, это неизбежно. Микротрещины, которые раньше быстро заживали, теперь, из-за патологий кровообращения, недополучают элементы для восстановления.

Разрушение суставов прогрессирует, боль нарастает, жизнь становится невыносимой. Человеку начинает казаться, что эту лавину проблем уже не остановить. Но это далеко не так. И главный фактор успеха в лечении – не затягивать, не терпеть до последнего, это не то заболевание, которое, как насморк, пройдёт через семь дней, нет. Нужно начинать действовать прямо сейчас. Ведь у вас есть ещё шанс всё исправить!

Что делает «Аврора»? Воздействие аппарата ультразвуком оказывает противовоспалительное, обезболивающее и заживляющее действие. Точно подобранная частота ультразвуковых волн (880 кГц) вызывает периодические колебания тканей. Это можно представить как микромассаж на клеточном уровне.

В результате улучшаются кровообращение, лимфоток.

Поражённые ткани наконец-то получают в нужном объёме кислород и питательные вещества. Поверьте, для них это как глоток воды в пустыне для изможденного путника. Что же происходит дальше?

Боль уходит! Её больше нет! А вместе с ней – отёки и дискомфорт. Хруст в суставах полностью

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ!

НИКАКОГО РИСКА!
ЗА КАЧЕСТВО ОТВЕЧАЕМ!
ГАРАНТИРУЕМ РЕЗУЛЬТАТ
ИЛИ ВЕРНЁМ ДЕНЬГИ [1].

исчезает, на его место приходит плавность движений благодаря обновлению суставной смазки. Как будто в двигателе поменяли старое масло на свежее, прозрачное, обеспечивающее идеальное скольжение. Суставы больше не трутся один о другой, разрушая себя и принося боль.

Уверяем, после курса процедур аппаратом «Аврора» вы себя просто не узнаете. Как будто скинули десяток-другой! И вот вы снова молоды и активны!

НА ЗДОРОВЬЕ НЕ ЭКОНОМЯТ?

Так ли это на самом деле? У аппарата «Аврора» есть один секрет. С ним вы сможете ощутимо сэкономить на лекарствах. А также свести к минимуму риск передозировки и побочных эффектов от препаратов. Ведь для достижения желаемого эффекта их потребуется совсем чуть-чуть.

Всё дело в том, что под действием ультразвука активные компоненты лекарственных средств проникают в более глубокие слои тканей. Это даёт сразу двойной эффект.

Во-первых, они начинают действовать активнее и проникают туда, куда без помощи ультразвука им не добраться. А значит, лечение будет более продуктивным и быстрым.

Во-вторых, уменьшается расход самого средства. Так, например, вашего геля и крема хватит не на месяц, как раньше, а на три! А теперь посчитайте, сколько вы сэкономите при этом, и подумайте, на что сможете потратить эти деньги.

ВСЁ ЕЩЁ СОМНЕВАЕТЕСЬ?

Если уже на протяжении нескольких лет вы лечитесь, а результата всё нет, если вы устали от боли, а ваши родственники уже не могут водить вас по больницам, если ваши суставы уже изношены дальше некуда и давно подают сигнал «SOS» – хватит сомневаться, пора действовать!

Тем более что создатели «Авроры» сделали всё, чтобы вы были здоровы, активны, молоды, счастливы наконец-то. Даже ходить никуда не надо, можно лечиться дома. Просто бери и делай! Ну как можно упустить такую возможность?! Результат гарантирован, в противном случае вам просто вернут деньги! Кто ещё сможет предложить вам такие выгодные условия? Никто!

Поэтому звоните прямо сейчас, сегодня, не откладывайте в долгий ящик. Завтра всё равно ничего не изменится, ваша болезнь никуда не денется. А вот лечить её станет уже сложнее. Так стоит ли терять драгоценное время? Пока другие думают, вы уже начнёте лечиться. А если поторопитесь, то ещё и успеете заказать «Аврору» по старой цене. Сделайте выбор в пользу здоровой жизни! Сегодня, сейчас и навсегда!

Заказывайте АППАРАТ «АВРОРА»

8-800-777-80-56

Если линия занята, пожалуйста, перезвоните.
Консультация специалиста **БЕСПЛАТНО!**
433507, г. Димитровград, а/я 476, заказ А-58
(В письме укажите свой номер телефона.)
Официальный интернет-магазин www.life7.ru

Реклама 18+. ИП Епифанова Татьяна Владимировна, ОГРНИП 306730205900051. ФСР 2012/13534. [1] Подробную информацию об условиях возврата денежных средств уточняйте у оператора 8-800-777-80-56. Доставка Почтой России или курьером до двери.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПЕРЕД ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

Стихи наших читателей

Новая весна

Опять приснилась яблоня
в цвету.
И жизнь берет над целым
миром власть.
Я в самых чистых помыслах
расту,
Как будто жизнь и вправду
удалась.
Когда тебе уже немало лет,
Весна придет как новая волна.
И нет весны прекрасней
на Земле,
Чем самая последняя весна.

Зелёный ветер

Катался ветер по траве,
Минуя осторожность.
Густой травы зеленый цвет...
Зеленый — значит можно.
Я жить, как прежде, не могу.
Ловлю свою победу.
Зеленый ветер запрягу,
К любимому поеду...
Я стану музой, может быть,
В зеленом платье ветра.
Зеленый — значит будем
жить
В зеленом ритме лета.

Я не верю, бабушки, в приметы...

Не люблю старух
на перекрестках.
Все колдуют что-то,
все ворожат...
Прошлое... ошибок
отголоски...
Словно отвратительные
рожи.
Я не верю, бабушки,
в приметы
И с кукушкой годы не считаю,
Вверх иду по солнечному
свету,
Вдаль иду по красочному маю.
Из крутого, крепкого замеса,
Добрая в душе своей
девчонка.
Слышу — колокольчики у леса
Заиграли весело и звонко.

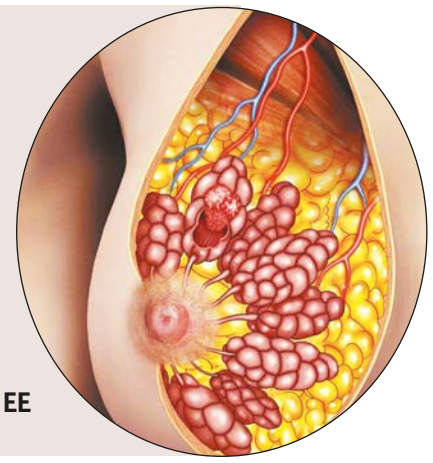
Одна в городе...

Я устала в шумном городе,
Всюду множество людей.
Отпустили парни бороды,
Дети стали всех умней.
В небе ходят тучи скорые.
Где ж ты, чудо-тишина?
Я представлю, будто
в городе
Нахожусь совсем одна...
Нет прохожих, нет
попутчиков,
Я любуюсь красотой.
Пролетают птицы тучные,
Окрыленные весной.
Запеваю песню бодрую
И танцую. Вот успех!
Я одна в огромном городе,
Только на глазах у всех...

Н. Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

Это может быть у каждого

Я нащупала горошину под грудью...



ОНА НЕ БОЛЕЛА, НО КАК БЫ СЛЕГКА ПЕКЛА, КАК БУДТО ЕЕ ПРИЖГЛИ ЙОДОМ.

Это меня насторожило

Я сделала УЗИ молочной железы и маммографию и с результатами пошла в платную клинику. Там врач онколог-маммолог посмотрела и еще раз направила на УЗИ. Мне повезло, что врач-узист работал еще и в областном онкологическом диспансере. Прошла все быстро, без проволочек и очереди. Тут же сделали пункцию, дали направление на анализы. Я, правда, ни о чем плохом еще не думала, надеялась, дурочка, на лучшее. Пока делали анализы, поехала отдыхать в Турцию.

Вернувшись, получила результаты гистологии. Сказать, что они меня убили — это ничего не сказать. Но взяла себя в руки и поехала в областной онкодиспансер. Тогда там предварительной записи не было, только живая очередь. Это сейчас за 2 недели записываются.

Повезло попасть к хорошему хирургу

Дай бог ему здоровья! Он сделал резекцию груди — это дает возможность носить не протез, а обычный бюстгальтер. Операцию врач провел виртуозно. Потом было облучение, химия. Удалили еще 10 лимфоузлов. Теперь тяжести поднимать нельзя, на солнце находиться тоже. Все носить надо в правой руке (операция была на левой груди). А ведь надо работать — кто меня будет содержать? Да еще частный дом: сад, огород...

Во мне поселился страх...

Обследовалась сначала каждые 3 месяца, потом каждые полгода, потом раз в год надо обследоваться. Все УЗИ — в платной поликлинике. Инвалидность не дали. При I и II стадии онкологии не дают. Так пролетели 10 лет. Каждый раз, когда где-то заколет или заболит в груди, бежала на УЗИ. Во мне поселился страх, что рак опять вылезет. Обычно говорят: «Не думай об этом!» Но кто не проходил через такое, тот не поймет, что не думать не получается. Я спрашивала у себя: почему у меня рак? У нас в роду ни у кого не было его. Ребенка грудью кормила до 1 года 2 месяцев...

Зуб царапал язык...

Со временем я расслабилась. Но не зря говорят, что рак не дремлет, никуда не уходит, он просто в ремиссии. И вот у меня откололся зуб. Пошла к стоматологу, хотела поставить штифт и нарастить. Зуб, в принципе, был крепкий. Но врач отказалась и настаивала на удалении. Может, не хотела возиться — зуб был крайний, неудобно его лечить.

Пошла к другому врачу. А зуб тем временем царапал язык, и образовалась ранка размером со спичечную головку, как бы с белым налетом. Но я не обращала на нее внимания, меня интересовал зуб. Обошла еще стоматологов. В итоге удалила зуб, а то уже стал портиться соседний. Глажу — а ранка на языке не заживает и даже щиплет. Полоскала, мазала мазью — не помогло.

ПИК ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ РАКОМ МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ ПРИХОДИТСЯ НА 60-70 ЛЕТ. ОДНАКО ЕГО ОБНАРУЖИВАЮТ ДАЖЕ У ПОДРОСТКОВ.

Опять пошла к стоматологу. Та направила к стоматологу-гигиенисту. На приеме я сказала врачу, что нахожусь в группе риска. Спросила, не рак ли это? На что врач ответила: «Что вы, у вас глоссит!» Выписала мази, компрессы, полоскания. Через 2 недели велела прийти на повторный прием. Пришла. Опять назначила мази, витамины, травы, «Имудон». Еще через 2 недели я попросила направление к онкологу, но доктор отказала, сказала, что не дают, — это ведь столько бумаг надо оформлять...

В итоге рак, II стадия

На следующий день я поехала к платному онкологу. Он глянул и сразу сказал: «Рак!» Взяли биопсию. Через 10 дней пришли результаты гистологии, которая подтвердила онкологию. Меня положили в больницу, хотели удалить пол-языка, но потом все-таки сделали резекцию, чтобы могла более-менее говорить.

После операции 2 недели питалась через зонд в носу. Похудела, состояние было ужасное. В итоге — II стадия. Шрам на шее от уха до подбородка, нижняя губа перекошена, язык кривой. Соленое, кислое, острое, горячее, лук, чеснок нельзя есть ни в коем случае всю оставшуюся жизнь. Но главное — жива.

Как живу сейчас

Инвалидность опять не дали — II стадия. Хотя речь нарушена, спать на правом боку не могу, шов тянет на шее с левой стороны. Тяжелое поднимать нельзя, только немного правой рукой. Из-за операции на груди за 10 лет образовался S-образный грудной сколиоз, так как все носила правой рукой. Инвалидность получить тяжело. Хотя после операции на груди я полгода не работала — то облучение, то химия... В поликлинике очереди, а мне к врачу надо ходить каждые 3 месяца. Поэтому регулярно делаю платные УЗИ молочной железы, малого таза, брюшной полости, лимфоузлов.

Вот такие дела. Самое главное, что хочу сказать, — все опухоли я нашла сама. Будьте и вы бдительны!

Без подписи, Волгоград

Думай, думай

Чёрная плесень крайне опасна

Надо защищать онкобольных от любой плесени. Ее не должно быть там, где живут и лечатся больные.

Черная плесень — причина серьезных заболеваний органов дыхания. Грибок Stachybotrys инфекционисты находят при биопсии в гайморовых пазухах больных лейкемией, которые жалуются на боль в области носовых пазух. В лучшем случае, если воспаление не успело распространиться глубже, больному грозит серьезный синусит, но возможно и воспаление мозга. Примечательно, что избавиться от грибков черной плесени помогают самые обычные противогрибковые препараты широкого спектра действия — проблема решается всего за пару дней.

Грибок черной плесени очень распространен. Это та самая плесень, которая возникает на стенах в зданиях при повышенной влажности. Споры грибка и выделяемые им токсины распространяются в воздухе. Раньше считалось, что плесень может стать причиной аллергии. Оказалось, что она может привести к куда более серьезным последствиям у людей с ослабленным иммунитетом.

Исследователи сделали вывод: надо защищать онкобольных от любой плесени. Ее не должно быть там, где живут и лечатся больные. При возникновении симптомов, характерных для грибковой инфекции, нужно как можно скорее начать лечение, поскольку она может распространяться молниеносно.

На приёме у офтальмолога

На одном глазу созрела катаракта, на другом дозревает...

Мне 75 лет. На одном глазу зрелая катаракта, а на другом дозревает. Операции боюсь. Вдруг станет хуже? Нет ли каких-то капель?

Инна Витальевна Биль, Германия

Капель, которые рассасывают катаракту, на сегодняшний день не существует. А вот мошенников, которые предлагают избавить человека от катаракты без операции, много. Чаще всего им верят пожилые люди. Они платят тысячи рублей и не получают результата.

Есть четыре стадии катаракты: начальная, незрелая, зрелая и перезрелая. На начальной стадии врач может наблюдать пациента, а на второй однозначно рекомендует оперироваться. Почему? При незрелой катаракте уже нет 100% зрения. Из-за помутнения хрусталика человек видит на 70-80, а может, и на 50-60%. Хрусталик еще мягкий. Но постепенно он становится более плотным. Современная методика (факоэмульсификация) позволяет дробить хрусталик ультразвуком и с помощью специального отсоса убирать раздробленные массы. Затем в глаз вводится искусственный хрусталик. Сравните: при незрелой катаракте операция длится 5-7 минут, а зрелую надо дробить 30-40 минут, потому что она плотная. В результате послеоперационный период длится дольше, выше риск осложнений. И видеть человек будет позже — не на следующий день, а через месяц. Поэтому лучше оперироваться, когда катаракта незрелая.

В. С. Толоков, врач высшей категории

ПРИ НЕЗРЕЛОЙ КАТАРАКТЕ ОПЕРАЦИЯ ДЛИТСЯ 5-7 МИНУТ, А ЗРЕЛУЮ НАДО ДРОБИТЬ 30-40 МИНУТ, ПОТОМУ ЧТО ОНА ПЛОТНАЯ.

Цифры и факты

О зрении

ЕСЛИ НА ФОТОГРАФИИ СО ВСПЫШКОЙ ТОЛЬКО ОДИН ГЛАЗ КРАСНЫЙ, ЭТО СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ О ВЕРОЯТНОСТИ НАЛИЧИЯ ОПУХОЛИ ГЛАЗА.

■ По мере старения организма все люди подвержены развитию катаракты, появляется она в возрасте от 70 до 80 лет. С момента появления первых признаков катаракты до момента, когда необходимо приступать к ее лечению, проходит 10 лет.

■ Герпес глаз обнаруживается у 98% людей в возрасте от 60 лет.

■ Глаукома и инсульт приводят к появлению слепых пятен в глазах.

■ Сахарный диабет 2 типа, развивающийся бессимптомно, диагностируется при осмотре зрения. На задней стороне глаза выявляются кровоизлияния из кровеносных сосудов.

■ Закрытоугольная глаукома (повышение внутриглазного давления в результате нарушения оттока влаги через дренажную систему глаза) может сопровождаться появлением рвоты, головной боли, тошноты. При этом пациент не жалуется на боль в глазу. Интересно, что острый приступ закрытоугольной глаукомы зачастую может приниматься за острое желудочное заболевание, мигрень, зубную боль, грипп и менингит, так как приступ глаукомы сопровождается симптомами, свойственными этим недугам.

■ Когда глаза начинают сохнуть, они начинают выделять влагу. Слеза состоит из трех компонентов: жира, слизи и воды в определенных пропорциях. При нарушении соответствующих пропорций глаза становятся сухими, и головной мозг отдает команду железе на выделение слезы.

■ В состоянии покоя человек моргает 15000 раз в сутки — один раз в 6 секунд. Во время моргания с поверхности глаза удаляются инородные предметы, глаз покрывается слезой. Слеза способствует насыщению глаза кислородом, выполняет антибактериальные функции.

■ Японские ученые установили, что человек моргает при завершении какого-либо события, при паузе во время разговора с собеседником, в конце предложения при чтении. Процесс моргания служит для обновления внимания и сигналом для перезагрузки нервных клеток. В 50% случаев, икая, человек непроизвольно моргает.

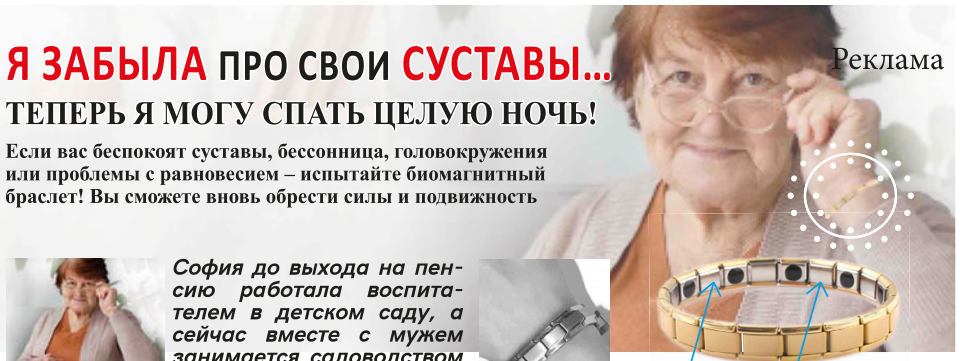
■ Иногда из-за порока развития внутреннего уха его чувствительность настолько повышена, что человек способен слышать звук вращения глазных яблок.

Реклама

Я ЗАБЫЛА ПРО СВОИ СУСТАВЫ...

ТЕПЕРЬ Я МОГУ СПАТЬ ЦЕЛУЮ НОЧЬ!

Если вас беспокоят суставы, бессонница, головокружения или проблемы с равновесием – испытайте биомагнитный браслет! Вы сможете вновь обрести силы и подвижность



София до выхода на пенсию работала воспитателем в детском саду, а сейчас вместе с мужем занимается садоводством на своем участке. Она начала носить биомагнитный браслет. София прекрасно себя чувствует, полна сил и энергии.

20 сильных и безопасных неодимовых магнитов — залог длительных положительных эффектов.

Биомагнитный браслет - чудесное изделие. Невозможно описать восхищение.

Всю жизнь я была здорова. На работе, с детьми, я много двигалась, а потом работала в саду. К сожалению, три года назад я повредила колено. Оказалось, что у меня дегенерация левого коленного сустава, который уже не был в хорошем состоянии. В колене начало колоть так сильно, что я не могла нормально ходить. Кроме того, я ощущала постоянную усталость, меня мучили головокружения и тошнота. Хуже всего было во время поездок. Только я входила по ступеням в автобус, как теряла равновесие. Я не видела своих внуков полгода, потому что мы живем далеко. Это было страшно!

Специалист порекомендовал мне попробовать биомагнитный браслет. Я задумалась, о том, что можно сделать, чтобы сохранить здоровье.

Три месяца назад моя жизнь изменилась!

Подруга из Германии прислала мне профессиональный биомагнитный браслет. Успешная новинка, созданная по технологии ученых из Токио.

Я сказала себе: попробовать же не повредит? Это не обычный браслет. Он оказывает магнитное воздействие, основанное на физических законах.

Моя жизнь изменилась: я стала носить браслет. Я свободно встаю с кровати. Я не могу в это поверить! Я без проблем могу нагнуться, чтобы зашнуровать ботинки, не испытываю проблем с равновесием. Я выхожу из дома и не боюсь, что упаду на ступенях и сломаю кости. Мой специалист по коленным суставам просто изумлен, глядя на мои здоровые ноги.

Я знаю, что есть такие процедуры. Тело пациента помещается в специальную капсулу на 30 минут, и процедуры необходимо повторять курсами по 10 сеансов. Однако, эти процедуры действуют только тогда, когда вы лежите внутри. А биоактивный браслет окружает вас благотворным магнитным полем все время! Без перерыва!

Наконец я хорошо сплю...

С тех пор как я протестировала браслет, я ни в коем случае не хотела бы его потерять. Я счастлива.

Помимо этого, я хорошо сплю. Здоровый сон очень важен для меня, потому что каждый день я встаю в 6 утра, выгуливаю собаку, а летом поливаю сад. Без сна это было бы сложно. Я уже не чувствую себя изнуренной и постоянно уставшей.

Я ношу браслет и спокойно сплю всю ночь. У меня все в порядке с удержанием равновесия. Я спокойно переношу поездки в транспорте и в автомобиле, поэтому я регулярно навещаю внуков. Я не боюсь, что мне вдруг станет дурно.

Что бы он ни содержал, это «что-то» полностью изменило мою жизнь. Я чувствую себя здоровой и полной сил. Начинаю новую главу своей жизни.

Чтобы убедиться в эффективности браслета, нужно носить его самим. Вы можете помочь себе прямо сейчас!

Биомагнитный браслет будет служить вам годами, он прочный, безопасный и действует постоянно. Кроме того, он не теряет эффективность со временем. У вас есть уникальная возможность попробовать его прямо сейчас!

ОСЕННЯЯ АКЦИЯ

Назовите оператору код **706 11 318**
и получите скидку 70%**

Биомагнитный браслет

Только **1950** рублей вместо ~~**6500 руб**~~!

Комплект семейный, 2 браслета за **3000** руб!

Код: 706 11 380

+ почтовые расходы.

8 (495) 781-42-14 по обычным тарифам

или 8 (800) 250-77-69. Звонок бесплатный.

Или отправьте СМС на номер +7 (925) 007-30-03.

Наш сайт: www.ru.betaprotect.com

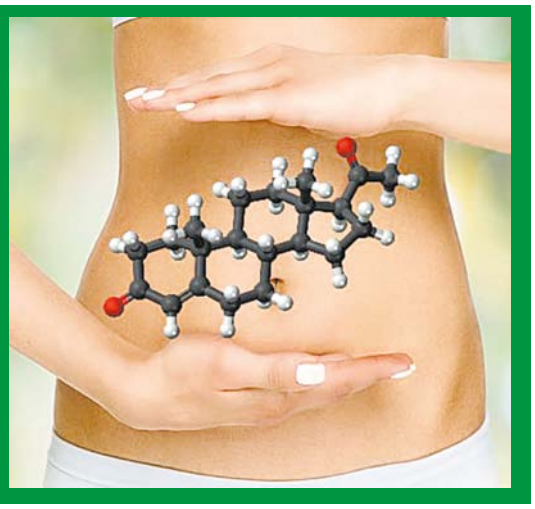
Эл. почта: rusbetaprotect@gmail.com

*Делая заказ, вы предоставляете продавцу ООО "МЕД КОМПЛЕКС", 123557, Москва, Большой Тишинский пер., д. 43, цок. пом. 8. ОГРН: 1027700528591 право на хранение, обработку и передачу ваших персональных данных в целях выполнения вашего заказа. Сертификат соответствия: РОСС CN.HX37.H06189. Протокол испытаний № МА-116 от 26.05.2021 года. Фотографии носят иллюстративный характер, ваши результаты могут отличаться. * Цвет и внешний вид изделия на фотографии могут отличаться от цвета и внешнего вида фактического товара, с сохранением качества изделия. Цвет изделия в наличии уточняйте у оператора. **Предложение ограничено наличием товара. Акция (предложение) действует с 08.09. по 31.12.21 г. Информацию об организаторе мероприятия, о правилах его проведения, сроках, месте и порядке получения уточняйте у оператора. Не является медицинским изделием. Декларация о соответствии 0349234. **Имеются противопоказания, перед использованием, ознакомьтесь с инструкцией.**

НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВОМ ИЛИ БАД. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Авторитетное мнение

Пляски гормонов у женщин



У женщин в течение жизни гормональный фон постоянно меняется. Это нормально и связано с работой репродуктивных органов. Даже в течение одного месяца гормоны постоянно «играют». Именно этим объясняется резкая смена настроения. Но могут произойти и серьезные нарушения гормональной системы, которые приводят к сдвигам в работе всех органов и появлению болезней.

Гормональный сбой — что это такое?

Когда говорят о гормональном сбое у женщин, обычно подразумевают нарушение соотношения эстрогенов и прогестерона. От них зависит, насколько своевременно происходят возрастные изменения внешности, общее состояние здоровья. Всплеск гормонов происходит, когда начинают созревать яичники. Фон меняется, когда женщина начинает жить половой жизнью. Колоссальные изменения фона происходят при беременности. После родов уровень гормонов постепенно восстанавливается, и от того, насколько правильно это происходит, зависит состояние молочных желез и выработка молока.

Климакс — это очередной естественный гормональный сбой, вызванный постепенным старением яичников и остальных гормонообразующих органов. Тут не требуется никакой коррекции.

Что может стать причиной сбоя

К гормональным нарушениям могут привести стрессы, чрезмерные физические нагрузки, курение, алкоголь, ожирение. Увлечение диетами для резкого похудения, а также длительное и неграмотное использование оральных контрацептивов тоже заставляют гормоны скакать. А еще гормональный сбой грозит женщинам, принимающим лекарства, содержащие гормоны.

О последствиях гормональных нарушений

Гормональный сбой — причина многих заболеваний половых органов (эндометриоза, миомы матки, кист яичников, дисплазии шейки матки, злокачественных опухолей), а также молочных желез (мастопатии, фиброаденомы, рака). Последствием гормональных нарушений становится неправильное половое развитие, ранний климакс, невынашивание беременности, бесплодие. Нарушение соотношения эстрогенов и прогестерона может привести к диабету, склерозу сосудов головного мозга, астме, сердечным недугам. Первыми проявлениями сбоя являются нарушения менструального цикла, изменения характера и внешности.

Нервная система на гормональные пляски реагирует резкой сменой настроения — от эмоционального возбуждения до депрессии, раздражительностью, частыми головными болями, бессонницей и одновременно постоянной сонливостью. Женщина жалуется на повышенную усталость, ухудшение памяти.

Нарушение обмена веществ из-за гормонального сбоя проявляется изменением массы тела — ожирением или резким похуданием. Это особенно часто происходит при заболеваниях щитовидной железы. И еще возможно повышение уровня сахара в крови (возникает диабет), нарушается водно-солевой баланс (появляются отеки). Из-за неправильного обмена веществ организм испытывает дефицит магния и кальция. Возникают признаки анемии: бледность, синева под глазами, головокружение.

> У МНОГИХ ЖЕНЩИН ГОРМОНАЛЬНЫЙ СБОЙ ПРОИСХОДИТ ПОСЛЕ АБОРТА. ПРОЯВЛЯЕТСЯ ЭТО ДЕПРЕССИЕЙ, АПАТИЕЙ. НЕРЕДКО ТАКОЙ СБОЙ СТАНОВИТСЯ ПРИЧИНОЙ ОПУХОЛЕЙ МАТКИ, ЯИЧНИКОВ И МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.

Сбой у девочек-подростков

О нарушениях говорит отсутствие внешних половых признаков и месячных у девочки старше 15 лет. Но маленькая грудь, узкий таз, слабый рост волос на голове могут быть и наследственными. Это касается также и сроков наступления первых месячных. Выяснить причину отклонений можно только после обследования общего состояния здоровья.

Гормональный сбой происходит, если у девочки маленький рост или она слишком худая, соблюдает голодную диету. Если аномалия возникает еще в раннем детстве, то месячные могут начаться в 7-8 лет. При этом нарушается развитие костной ткани, девочка перестает расти в высоту.

У многих подростков неустойчивость гормонального фона приводит к нерегулярности первых циклов, возникновению длительных менструальных кровотечений (до 15 дней). Признаками нарушения обмена веществ является появление угревой сыпи на лице у подростков, лишний вес, растяжки на коже (стрии).

Нарушения у женщин

Они проявляются отсутствием месячных (аменорея), ожирением по мужскому типу (синдром Иценко-Кушинга): подкожный жир накапливается в верхней части тела, а ноги и руки остаются худыми. Предменструальный синдром сопровождается болезненными ощущениями в грудных железах, мигренью, рвотой, отеками, перепадами давления, аритмией, депрессивным состоянием. Недостаток гормонов становится причиной снижения или отсутствия полового влечения, сексуальной неудовлетворенности.

О климаксе. Гормональный фон меняется в течение нескольких лет, во время которых у женщины нарушается работа мочеполовой, нервной, сердечно-сосудистой и других систем организма. Молочные железы теряют упругость и форму. Если женщина здорова, то после климакса неприятные проявления исчезают.

Е. П. Цуканова,
гинеколог-эндокринолог,
врач высшей категории

Для вас, мусью

ЧТОБЫ справиться с аденомой предстательной железы, залейте 1 ст. ложку сухих измельченных корней солодки голой 0,5 л воды, кипятите на маленьком огне 10 минут, настаивайте 3 часа, процедите. Пейте по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

ПРИ орхите (воспаление мужских половых желез) рекомендуется ежедневно пить 0,5 л смесей соков: моркови, свеклы, огурца (10:3:3); моркови, шпината (5:3); моркови, сельдерея, петрушки (9:5:2).

ДЛЯ усиления потенции натрите на мелкой терке 1 кг очищенного свежего корня имбиря. Залейте 1 л водки. Настаивайте 15 дней в теплом месте. Процедите, добавьте сок 1 лимона и 1 ст. ложку меда. Принимайте по 10 капель 2 раза в день, утром и на ночь. Можно растворять капли в воде.

Намотай на ус

ОЦЕНИТЬ ЗДОРОВЬЕ ЖЕНЩИНЫ МОЖНО ПО МЕНСТРУАЛЬНОМУ ЦИКЛУ. ЕСЛИ ОН РЕГУЛЯРНЫЙ, НЕТ СИЛЬНЫХ БОЛЕЙ ВО ВРЕМЯ МЕСЯЧНЫХ — ЭТО ХОРОШИЙ ЗНАК, КОТОРЫЙ ГОВОРИТ О ТОМ, ЧТО ГОРМОНЫ ВЫРАБАТЫВАЮТСЯ ПРАВИЛЬНО.

Кое-что новенькое

Мужчинам с COVID поможет прогестерон

Ученые из Лос-Анджелеса выяснили, что женский половой гормон прогестерон улучшает состояние мужчин с тяжелой формой коронавируса. В испытании принимали участие 40 мужчин. Дело в том, что женские половые гормоны (в первую очередь прогестерон) обладают противовоспалительным действием, изменяют активность иммунных клеток, а также способствуют восстановлению эпителия дыхательных путей.

Коронавирус и импотенция: какая связь?

Американские ученые выяснили, что коронавирус сохраняется в тканях половых органов у мужчин в течение долгого времени после выздоровления. Это может привести к эректильной дисфункции. Одно из последствий COVID-19 — дисфункция эндотелия — состояние, при котором нарушается слизистая оболочка мелких кровеносных сосудов, в результате чего ткани, питаемые ими, перестают нормально снабжаться кровью и теряют свои функции. Так вот, COVID-19 может вызывать дисфункцию эндотелия не только в легких и почках, но и во многих других органах, включая половой член. Коронавирус также может проникать в ткань яичек и влиять на мужскую фертильность.

Рецепт от психолога

Как воспитывать детей без крика

Мы постоянно кричим на детей, потому что сами их к этому приучили. Нам кажется, что они готовы слушаться только после крика. Но ведь можно не кричать. Как? Вот рецепт.

КРИК — ЭТО СИГНАЛ

Все проблемы в воспитании от того, что родители не сумели установить с детьми четких границ. Дети рождаются с потребностью постоянно проверять их прочность. И по возможности отодвигать подальше. Каждый раз они пробуют на своих родителях, что можно, а что нельзя. Родитель может поначалу очень ласково сказать: «Нельзя». Но ласковый голос не работает. Ребенок продолжает проверять границы. И вот мама несколько раз сказала по-хорошему, а потом как заорет. Ага, думает ребенок, крик — это сигнал, что все серьезно, надо остановиться, больше пока не делать этого. И останавливается. Но ровно до следующего крика. А как можно иначе?

После воспитательной беседы с ребенком родителю зачастую тоже нужно подойти к зеркалу и сказать: «Тебя это тоже касается».

ТРИ ВАЖНЫХ СОВЕТА

Первый совет — у ребенка должно быть много, очень много времени на сон. Выспавшийся ребенок редко страдает несносным поведением. А вот невыспавшиеся дети как раз самые капризные.

Второй совет — не переживайте, что надо устанавливать границы. Делайте это твердо. Они важны для нормального развития детей. Нам, взрослым, часто кажется, что малышей расстраивает наше «нет» и «нельзя». Но на самом деле мы сами расстраиваемся больше от запретов, чем наши дети. Этот бардак только у нас в голове.

Детям границы необходимы, потому что они чувствуют себя в безопасности, когда понимают пределы дозволенного. Это как дорожная карта, с которой не заблудишься, с которой знаешь, куда идти можно, а куда нельзя. Когда есть четко обозначенные границы, ребенку проще избежать нежелательного поведения. Часто дети капризничают, потому что не понимают пределов дозволенного, это их заставляет нервничать. Когда есть правила, детям легче жить. Причем границы должны быть четкими. Не сегодня «нет», а завтра на то же самое «ну можно», а нет значит нет и завтра. Или с каким-то конкретным оговоренным правилом.

И третий совет — вы сами должны соблюдать границы и выполнять предусмотренные за их нарушение наказания. Если разрешаете играть в телефон только час в день, значит, только час. Если нельзя уходить с детской площадки, иначе ждет домашний арест, значит, так и делайте.

СИТУАЦИИ ИЗ ЖИЗНИ

■ Во время еды ребенок убегает из-за стола, не доев, чтобы поиграть или что-то взять, и не возвращается без вашего напоминания. Вы устали просить его снова и снова сесть обратно, и каждый прием пищи заканчивается борьбой за власть.

Правильный сценарий. Вы говорите: «Хорошо, малыш, с этого момента у нас будет новое правило. Когда пришло время кушать, ты должен оставаться на стульчике, пока ешь. Если выходишь из-за стола, значит, ты сообщаешь мне, что не голоден, и я выбрасываю твою еду. Поесть теперь ты сможешь только в обед (ужин), даже если проголодаешься. Ты понял план? Повтори». Как только ребенок повторит, вы понимаете, что он знает план. На этом этапе ваша работа — довести дело до конца, чтобы ребенок понял, что новое правило действительно работает.

■ Ребенок не выпускает смартфон из рук. Такое ощущение, что он одержим и это все, что он хочет делать. Это сводит вас с ума...

Правильный сценарий. Ваши слова: «Хорошо, с этого момента у нас будет новое правило. Мы установим таймер. Когда он сработает, значит, ты должен будешь выключить телефон. Если не выключаешь, значит, ты говоришь мне, что не хочешь использовать свое устройство завтра. Ты понял план? Повтори».

В. П. Солнцева, детский психолог

На приёме у педиатра

Не вредно ли постоянно промывать нос?

Педиатр для профилактики простуд советует постоянно держать слизистую носа ребенка влажной. Это значит, что нужно все время промывать нос физраствором? Не повредит ли частое промывание естественному иммунитету, ведь мы смываем слизь, которая защищает дыхательные пути? А значит, вирусы, бактерии и аллергены будут попадать в организм еще быстрее и свободнее... Или я не права?

Людмила, Астраханская обл.

Конечно, если будете литрами заливать в нос ребенку физраствор и делать это три раза в день, то все, что вы описали, произойдет. На самом деле никто не просит заниматься именно промыванием. Речь, скорее всего, идет о том, чтобы увлажнять слизистые оболочки, если они пересыхают. А когда они пересыхают? Когда в помещении слишком теплый и сухой воздух. Если создать такие условия, при которых слизистая не будет пересыхать, не нужно будет и промывать нос. Для этого хорошо бы иметь термометр и гигрометр, бытовой увлажнитель, регуляторы на батареях... Если нет увлажнителя, чаще мойте пол, положите влажные полотенца на батареи. Опять-таки, если раз в 2-3 часа закапывать в каждую ноздрю по 3-4 капли физраствора, никакого вреда это не принесет.

С. К. Трифонова, педиатр, врач I категории

Такая статистика

■ ПЕРВОЕ МЕСТО СРЕДИ ДЕТСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЗАНИМАЮТ ГРИПП, ОРВИ И ПНЕВМОНИЯ.

■ НА ВТОРОМ МЕСТЕ ПО РАСПРОСТРАНЕННОСТИ — ТРАВМЫ И ОТРАВЛЕНИЯ. НА ТРЕТЬЕМ — ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ.

■ ТАКЖЕ ОЧЕНЬ ЧАСТО ДЕТИ СТРАДАЮТ ОТ КОЖНЫХ ПРОБЛЕМ И БОЛЕЗНЕЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ.

Мои малыши не боятся холода

Я ВСЕГДА СИЛЬНО МЕРЗЛА. СЧИТАЛА ЭТО СВОЕЙ ОСОБЕННОСТЬЮ И СТАРАЛАСЬ ОДЕВАТЬСЯ КАК МОЖНО ТЕПЛЕЕ.

Когда забеременела, задумалась: меня в детстве очень тепло одевали, поили исключительно тепленьким и берегли от холода и сквозняков, но иммунитет был далек от крепкого. Что, если попробовать другой подход для своих детей: не кутать, купать в прохладной воде, не бояться сквозняков и холодных напитков? При этом я понимала, что будет сложно не стараться одеть ребенка потеплее, в то время как самой холодно. Поэтому решила начать закаливание с себя.

К счастью, было жаркое лето, так что мне было легче. После утреннего горячего душа стала включать холодный и буквально несколько секунд стояла под прохладными струями воды (с головой). Поначалу сразу после этого опять включала горячую воду. Потом привыкла и даже заметила, что холодный душ стал приятен и горячий уже был не нужен.

Родилась дочка. С первых дней мы с мужем стали купать ее в чуть теплой воде (около 31-32°С) и почти сразу — в большой ванне. Я держала дочку ладонью под голову, она свободно плавала, энергично двигала руками и ногами. После купания, промокнув дочь полотенцем, но не вытирая насухо, голенькой несла ее через коридор в комнату с открытым окном и дверью (да-да, это был сквозняк!) и не торопилась одевать.

Постепенно снижала температуру воды и для себя, и для дочки. Зимой я бодро обливалась уже по-настоящему холодной водой. Дома при плюс 18°С ходила босиком по плиточному полу в шортах и майке. И мне не было холодно!

Дочка днем ползала (а потом ходила) голенькая по полу на сквозняке. Шапочку на улице я ей надевала, только если температура была ниже плюс 5-7°С.

В полгода я начала давать малышке прикорм. Йогурты и кефир — прямо из холодильника. Со вторым ребенком было так же.

Сейчас моим детям 6 лет и 4 года. И они почти не болеют, даже несмотря на то, что ходят в детский сад. Если и болеют (случается это раз-два в год), то обычно пару дней с температурой, после все проходит само без какого-либо лечения. При температуре минус 5-7°С носят комбинезоны поверх тонкой футболки и шорт. Сидят так на снегу. Всегда едят йогурты и пьют молоко прямо из холодильника, любят сосать кусочки льда. И у них от этого горло не болит. Ни разу у моих малышей не было отита, бронхита, ангины... И они ни разу не пили антибиотики.

Радмила, Кемеровская обл.

Вкусные натуральные лекарства от кашля

Когда моя маленькая дочка начинает покашливать, я даю ей вкусное лекарство. Делаю его сама. Зачем лишний раз пичкать ребенка химией? Беру по 1 ст. ложке порошка какао и свиного нутряного жира, нагреваю на водяной бане. Когда жир растворится, снимаю с огня, добавляю 1 ст. ложку меда, перемешиваю. Даю дочке по 1 чайн. ложке 2-3 раза в день, растворив в 1/2 чашки теплого молока. Можно размять банан вилкой, добавить 1/2 стакана воды и на маленьком огне уварить вдвое. Принимать надо по 2 ст. ложки 3 раза в день. Если есть инжир, заливаю пару плодов стаканом молока, ставлю на плиту. Как закипит, снимаю с огня и добавляю 1 ст. ложку меда. Инжир дочка съедает, а теплое молоко выпивает.

О. В. Онофрей, Тула

Прошу помощи

В правой ноге неприятно что-то щёлкнуло и начало болеть...

Этим летом мы были с мужем в Питере. Столько в своей жизни я пешком, наверное, и не ходила. И вот в какой-то момент при подъеме на колоннаду Исаакиевского собора в правой ноге, даже скорее в тазобедренном суставе, неприятно щелкнуло и начало болеть. Ходить было очень трудно, не могла подниматься по лестницам. Потом немного отпустило, но с тех пор нога периодически болит от колена и вверх. Причем боль очень неприятная, тянущая, проходит, только когда нога в согнутом состоянии. Может, кто сталкивался и подскажет, какие обследования сделать и к какому врачу обращаться?

И еще. Заметила, что в последние месяца три-четыре у меня сильно ухудшились память и внимание. Стала рассеянной. Забываю то, что было лет 8-10 назад, причем напрочь, будто и не было этого. Муж от меня иногда в шоке. Может, я просто деградирую от безделья (недавно вышла на пенсию) или пора бить тревогу? Дело в том, что моя бабушка к старости впала в маразм. Боюсь, вдруг меня ждет то же самое, только процесс начался еще раньше? Собираюсь сделать реоэнцефалографию (назначила терапевт), наверное, еще МРТ надо? Или просто тренировать память? Раньше таких жалоб не было. Сейчас же иногда забываю простейшие слова, лица знакомых иногда начисто стираются из памяти. Что делать, подскажите?

Раиса,
Пензенская обл.

Может, правда печень у меня болела от зависти?

На здоровье я никогда не жаловался, пока в прошлом году не начало покалывать в правом боку. После обследования в поликлинике врачи выявили увеличение печени и прописали курс лечения. Но от лекарств боль только усилилась. Тогда я обратился в клинику восточной медицины. Диагностику сделали по пульсу, и врач сказала, что все проблемы у меня от нервов. Мол, постоянно раздражаюсь, поэтому и болит печень. Что меня гложет, в клинике не рассказал, — в этом неудобно признаваться чужим людям. Поэтому решил написать письмо в газету, как говорится, излить душу.

Я страшно завидую своей младшей сестре. Обида на Иру с детства. Родители постоянно ее хвалили и ставили в пример, меня же считали лентяем. Ира с красным дипломом окончила институт, а меня чуть не выгнали с третьего курса, с горем пополам доучился. Чтобы меньше злиться и раздражаться, старался вообще не общаться с семьей.

Задумался: может, правда от этого болит печень? Вычитал, что завистливых людей недаром называют желчными. Да, походил на массаж и иглоукалывание. Но болезнь отступила, когда поменял свое отношение к сестре. Стал ею гордиться, и у меня словно выросли крылья. Неужели все беды у нас от негативных эмоций? И чтобы от них избавиться, нужно перестать себя все время с кем-то сравнивать?

Михаил,
Саратовская обл.

НОЧНАЯ ПОТЛИВОСТЬ, ДНЕВНАЯ УСТАЛОСТЬ

У меня в последнее время сильно ухудшилось самочувствие. Мучают постоянная усталость, ломота в костях, ноют суставы. По ночам я просто заливаюсь потом. Особенно голова, плечи, грудь, верх спины. Приходится вытираться и переодеваться. Мне 45 лет, анализ на сахар сдавала месяц назад — было около 7. Последние пару лет повышен холестерин, гормоны щитовидки в норме. Может, это климакс? Но неужели он проходит так тяжело? Ни у кого из знакомых такого не было. Последние несколько месяцев голова потеет днем и ночью, но жара как такового нет. Боюсь, как бы это не сахарный диабет был (у трех родных теток он есть). Еще прочитала, что такие симптомы бывают из-за проблем с кровью. Месяц назад сдавала кровь — все более-менее нормально. А состояние действительно ужасное. Ночью просыпаюсь по 7-10 раз. А еще мучает постоянная сухость во рту, за ночь выпиваю до 2 л воды. Может, у кого-то было что-то подобное? Подскажите, что делать?

Марина, Тульская обл.

КОЛОНОСКОПИЯ ВО СНЕ — КАКОВО ЭТО?

Мне предстоит колоноскопия под медикаментозным сном. Гастроэнтеролог порекомендовал пройти эту процедуру из-за тянущих периодических болей в кишечнике и вздутий. Колоноскопию я никогда не делала и очень боюсь. У кого был такой опыт, поделитесь, пожалуйста. Что есть за день до процедуры? Как принимать препарат для очищения? Какие вообще ощущения после наркоза? Кружится ли голова? Будет ли потом болеть кишечник?

Ксения,
Орловская обл.

У МОЕГО РЕБЁНКА МНОЖЕСТВЕННЫЕ ЭКЗОСТОЗЫ

Обращаюсь к родителям, чьи детки живут с множественными экзостозами. Как быстро они у вас появляются? Какие обезболивающие препараты принимаете? У нас сейчас экзостозы на фалангах рук и ног, на всех крупных костях в зонах роста, ребрах и ключицах. Болят так иногда, что ребенок ходит с опорой (тростью). Первые экзостозы у сына появились в семь лет. С тех пор прошло два года, и наростов уже больше тридцати. Стоим на учете везде, где только возможно. Ответ один — наблюдаем (кто сталкивался, знает). Как помочь ребенку в период обострения (роста) этой гадости? Чем обезболить, если разрешенные для детей медикаменты не помогают? А дальше как быть, ведь их становится видно?

Любовь,
Тамбовская обл.

ПРОБЛЕМЫ У МЕНЯ НАЧАЛИСЬ ПОСЛЕ ОПЕРАЦИИ

Из-за неудачной операции по поводу удаления грыжи поясничного-крестцового отдела позвоночника у меня произошло опущение прямой кишки, сигмы, мочевого пузыря, матки. Повредили седалищный нерв и спинной мозг, появились множественные спайки в области поясницы, отеки. Задели скальпелем спинной мозг, и образовалась киста. Потом была вторая операция — по удалению спинномозговой кисты («дырку» заделали близлежащей мышцей). Первое время мочилась с помощью катетера, по-большому — только с помощью глубоких клизм или уколов «Прозерина».

После перенесла пластическую операцию: подняли матку и мочевой пузырь, ушили влагалище, немного приподняли прямую кишку (сейчас вся она лежит у ануса, в ней огромные «карманы»). Из-за пареза кишки перистальтика почти нулевая. Также есть спазмированные участки, через которые каловые массы не могут пройти, уплотняются, высыхают... Приходится опять прибегать к помощи клизм. Чтобы кишка не пересыхала, вставляю на ночь анальные свечи с облепиховым маслом, с метилурацилом, иногда глицериновые. Пользуюсь ими практически каждый день. Может, у кого-нибудь было что-то подобное? Посоветуйте, что делать? Может, нужна операция? Самое трудное то, что не могу нормально сходить по-большому.

Зинаида,
Смоленская обл.

Обсудим? — *Такая история*

Всё началось со жжения во рту

Примерно полгода назад я впервые начала ощущать жжение во рту. Сначала это меня не сильно беспокоило, лечила как стоматит — полосканиями. Не помогло...

Обратилась к стоматологу, затем пародонтологу. Их лечение тоже облегчения не принесло. Тем более, что они особо «ничего такого» там не видели.

На сегодня рот печет, язык сухой, воспаленный, белого цвета. Болит нёбо. С внутренней стороны десны почти все припухшие, с красной окантовкой. Больно жевать, даже разговаривать. Там, где раньше ощущалось жжение на деснах, они теперь кровоточат. Иногда на них появляются мелкие пузырьки, которые лопаются и долго заживают. На герпес сдавала — отрицательно. Была у пяти пародонтологов — все предлагают только чистку. Насчет слизистой ничего объяснить не могут, отмахиваются, мол, ничего там нет, дисбиоз. Недавно один сказал, что нейрогенного плана. Да, у меня было до этого полгода жуткое состояние с ежедневными паническими атаками.

Есть проблемы с гландами. В первом посеве был стрептококк, но в пределах нормы. Промыли чем-то в поликлинике и все. Во втором посеве был золотистый стафилококк. Говорят, ничего страшного. Антибиотики не прописывают (мол, нет показаний), только полоскания, которые не помогают. Анализы на инфекции (самые страшные, в том числе и заболевания, передающиеся половым путем) все отрицательные. На кандиду уже 4 раза сдавала — не обнаружено. С желудком и кишечником все нормально, единственная проблема — рефлюкс. Не знаю, к кому еще можно обратиться, к какому специалисту и что проверить, какие анализы сдать? Если у кого-то были похожие симптомы, отзовитесь, посоветуйте что-нибудь, пожалуйста. На врачей у меня нет надежды.

Надежда,
Кировская обл.

К читателям

В КРЫМУ ВОЗОБНОВИЛАСЬ ПОДПИСКА НА ГАЗЕТУ «АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ».
СЕЙЧАС МОЖНО ПОДПИСАТЬСЯ
НА I ПОЛУГОДИЕ 2022 ГОДА

Что чаще всего вызывает атопический дерматит?

У моей младшей дочки диагноз атопический дерматит стоит уже давно. Обычно он проявляется экземой на локтях и коленях. А месяц назад появилась сыпь на шее и кожа вокруг глаз стала очень сухой, красноватой, из-за чего глаза выглядят слегка припухшими. Детский дерматолог была в отпуске, и нас перенаправили к взрослому врачу. Тот сказал, что это тоже экзема, прописал крем. Но заодно спросил, на что у дочки аллергия. А мы никогда не проверялись. Может, и правда стоит? Знаю, что делают аллергопробы. Если у кого-то есть опыт, подскажите, на что в первую очередь нужно грешить? Я даже не знаю, что подозревать — пищевую аллергию, или сезонную, или бытовую химию? Ничего нового в рационе у нас не появлялось. А еще я прочитала, что есть домашний тест на аллергию. Насколько он информативен?

Диана, Рязанская обл.

Спешим помочь

ПРИЧИНЫ У БУРСИТОВ БЫВАЮТ РАЗНЫЕ

Для Тимура из Татарстана, автора письма «У меня бурсит локтевого сустава» («Айболит» №16 за 2021 г.).

У меня бурсит колена. Если не очень запустить болезнь, помогает недельный курс таблеток «Найз», «Ортофен», диклофенак. Все мази, капустные листья и подорожник не помогают. Если бурсит запущен и ничего не помогает, колю «Дипроспан». Но это гормональный препарат, поэтому без консультации с врачом не обойтись. А вообще бурситы бывают разные, вернее, их причины. Может, у вас инфекция? Убив ее, избавитесь от бурсита. Но первое для меня — вышеперечисленные противовоспалительные средства.

При ангине, стоматите полощите рот свежим капустным соком, разбавленным теплой кипяченой водой (1:1).

Кира, Московская обл.

Я ЗАКАПЫВАЛА МУЖУ В НОС ПЕРСИКОВОЕ МАСЛО

Для Екатерины из Мурманской обл., автора письма «Муж храпит... Не разводиться же?» («Айболит» №19 за 2021 г.).

Храпящий муж — страшное дело. Сейчас, оказываясь в одной комнате с храпящим, я всю ночь не сплю. А если так постоянно, это с ума сойти можно. Поначалу я мужа на кухню отправляла, а потом купила ему удобную ортопедическую подушку, чтобы шея во время сна находилась в правильном положении, убрала из спальни все аллергены (ковры, перьевые подушки, цветы). Месяц закапывала мужу в нос по капле персиковое масло. Эффект потрясающий. Храпеть он стал намного меньше. Еще мне дали рецепт, но я его пока не применяла. Надо измельчить капусту, смешать с небольшим количеством меда, отжать эту смесь и дать выпить храпуну перед сном, и так 2-3 месяца.

Карина, Ставропольский край

МНЕ ПОМОГАЮТ ЖЖЁНЫЕ КВАСЦЫ

Для Геннадия из Калужской обл., автора письма «Как избавиться от «дикого мяса»?» («Айболит» №8 за 2021 г.).

Если у вас под ногтем нарыв, который долго не заживает, а из-под ногтя лезет красное «дикое мясо», положите на листик подорожника любую ранозаживляющую мазь. Сверху посыпьте жженными квасцами и привяжите лист к ранке. Вскоре это «мясо» почернеет и нарыв заживет. Квасцы можно купить в аптеке, стоят они недорого.

Вера Ивановна Валуева, Ростовская обл.

СХЕМА ТАКАЯ: МЫЛО — ВОДА — КРЕМ

Для Ксении из Белгорода, автора письма «Кожа шелушится, трескается, краснеет...» («Айболит» №13 за 2021 г.).

У моих обоих сыновей, как только включают отопление, начинается беда. Младшего каждый день после душа мажем кремом, ни дня нельзя пропустить. У старшего, правда, страдают только кисти рук. Спасаемся тоже кремом. Учу сыновей, что последовательность действий всегда должна быть такая: мыло — вода — крем.

Ирина, Тула

Для тех, у кого псориаз

Однажды глянула на комнатный кактус и решила сделать из него настойку...

Больше 30 лет я страдала от псориаза. Кто болеет этой болезнью, тот знает, какое это мучение. Зуд такой, что расчесываешь ноги до крови, не успевают заживать. Как только появляются сухие бляшки, их непременно нужно убирать, иначе кажется, что сердце остановится от зуда. Причем это продолжается круглые сутки.

Все болтушки и мази, которые были в аптеке, я перепробовала на себе. Кроме того, делала отвары трав и парила в них ноги. Дошла до отчаяния! Однажды облила больные ноги спиртом и подожгла, думала, что ожог уберет бляшки и мне станет легче. Но стало только хуже.

Когда болезнь обостряется, появляются бляшки на коленях и локтях. Их разбрасывает по всему телу. Ты сдираешь кожу вместе с бляшками, и тогда зуд сменяется болью. Ранки заживают, и все начинается сначала.

Однажды взглянула на свой комнатный кактус и решила сделать из него настойку. А вдруг? Отрезала два стебля, мелко нарезала, засыпала в 1,5-литровую бутылку, залила водкой на два пальца выше зелени и поставила в темное место на 21 день. Каждый день смесь встряхивала, потом процедила через два слоя марли. Жмых потолкла деревянной ложкой и еще раз хорошо отжала. Намазала настойкой вечером свои больные ноги, легла спать и впервые за многие годы не проснулась от зуда. Утром пошла в ванную, обмылась и снова намазала, теперь уже все тело.

Я и сама не могу поверить в чудо. Сейчас у меня чистое тело. Кожа, конечно, еще не вся восстановилась, но белеет. А ведь прошло всего три месяца.

Теперь мажу кактусовой настойкой любую ранку — она заживает, и боль проходит быстрее.

М. В. Цуганова, Брянск

Уже два года не пользуюсь каплями даже при насморке

Для Инны из Брянской обл., автора письма «Куда бы ни пошла — везде со мной капли для носа» («Айболит» №16 за 2021 г.).

Самый простой и в то же время самый эффективный совет: нужно просто перетерпеть максимум неделю — и станет лучше. Сама этим страдала. Сейчас уже два года не пользуюсь каплями даже при насморке, и он очень быстро проходит. Максимум промываю нос подсоленной водой. Если у вас нет серьезных проблем с носом, например полипов, а дело только в привыкании к лекарству, то нормальное дыхание через нос восстановится само собой.

Вообще совет на будущее для всех: всегда внимательно читайте инструкции к лекарствам, даже к таким, казалось бы, безобидным, как капли от насморка. Их же не просто так пишут! Там черным по белому русским языком написано: «не использовать капли дольше 5-7 дней подряд». Именно потому, что возможен отек слизистой и привыкание. Моя знакомая тоже сидела на каплях больше 10 лет. И таким же способом избавилась от зависимости меньше чем за неделю. Когда совсем было плохо, капала какое-то масло. В это время можно попить противоотечные (антигистаминные) препараты, например «Диазолин» или «Супрастин».

Наталья, Воронеж

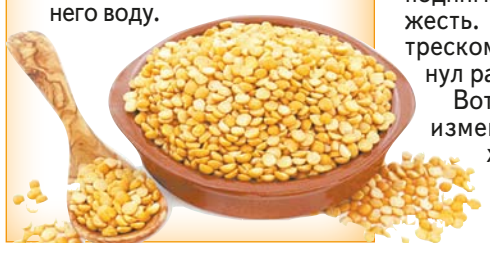
ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ ГАЙМОРИТЕ ПОЛЕЗНО ЗАКАПЫВАТЬ В НОС ПО 4-5 КАПЕЛЬ ОБЛЕПИХОВОГО ИЛИ ШИПОВНИКОВОГО МАСЛА НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ.

Пригодится

ЧТОБЫ справиться с халязионом, залейте 1 ст. ложку измельченного укропа 1,5 стакана кипятка. Дайте настояться. Делайте примочки на веки с теплым настоем.

ТАХИКАРДИЯ беспокоит? Залейте 1 чайн. ложку горицвета стаканом горячей воды. Кипятите 5 минут, настаивайте час. Пейте по 1 ст. ложке утром, в обед и вечером.

ЧТОБЫ справиться с изжогой, сухой горох залейте кипятком, настаивайте 2 часа. Как только изжога начнет беспокоить, пожуйте 2-3 распаренные горошины. Горох можно хранить в холодильнике, слив с него воду.



Сам себе доктор — *Ещё та проблема*

Плюнул на врачей и пошёл к бабке

Для Натальи из Ульяновской обл., автора письма «Кишечник опустился» («Айболит» №16 за 2021 г.), и не только.

Все болезни я заработал по своей глупости. Считал, что наша всемогущая медицина сможет справиться с любыми проблемами. Когда мне было 16 лет, с родителями пришлось перевозить бабушку к себе. Я помогал загружать вещами здоровенную фуру. Среди всякой рухляди нашел тяжеленный радиатор. Решил сдать на металлолом — немного поживиться. И поволок его в грузовик. По земле тащить было по силам, а вот когда стал поднимать, почувствовал всю тяжесть. Но все-таки с хрустом и треском в животе и спине закинул радиатор в фуру.

Вот с того дня моя жизнь и изменилась. Никакие врачи, хирурги, УЗИ, зондирование, снимки не помогли толком ничего диагностировать. Говорили, что это гастрит, холецистит, паразиты... А о том, что я надорвался, никто и слышать не хотел. В итоге плюнул на всех врачей и пошел к знакомой бабульке.

Она положила меня на спину, сильно нажала пальцем на пупок и сразу сказала, что у меня смещение внутренних органов и надорван живот. Оказывается, когда сильно давишь на пупок, под ним обязательно должна быть пульсация, а у меня ее совсем не было, все сместилось.

С месяц бабулька вправляла нутро руками: захватывала все, что есть в животе, из-под самого лобка и тянула к пупку. Потом захватывала немного левее (у меня все было смещено влево) и тоже тянула к пупку и пальцем проверяла, появилась ли пульсация. После защипывала пальцами кожу вокруг пупка и тянула вверх, как бы отрывая от живота, чтобы все зафиксировать на нужном месте. Было очень больно, но я терпел. Потом бабушка через платок кусала живот и в завершение просто гладила его. Еще посоветовала пить отвар тысячелистника. Я сразу поехал в лес, накосил целую кучу этого растения и высушил. Заваривал и пил, наверное, несколько месяцев.

После лечения у бабки нужно было самому руками вправлять живот, как делала она, и кататься по полу, хорошенько надавливая на клубок шерстяных ниток размером с крупное яблоко. Постепенно мой живот успокоился и проблема ушла.

Леонид, Брянск

Диета при гемодиализе

Когда почки нездоровы

От того, что находится в тарелке человека на диализе, зачастую зависит не только чувство сытости, настроение, привычки. А еще и то, сколько он будет жить. И, главное, как — мучаясь перепадами давления, сетуя на судьбу или полноценной жизнью, относясь к диализу как к неприятной, но необходимой процедуре, вроде физической зарядки в дождливый день.

Меньше соли, больше белка

Побочным эффектом процедуры гемодиализа (очищения крови) является выведение из организма аминокислот, витаминов, минералов... Поэтому диета направлена на то, чтобы восполнить их дефицит. Есть еще несколько важных правил, связанных с нарушением работы почек.

При гемодиализе потребление белка нужно увеличить до уровня 1,0-1,2 г/кг массы тела/сутки (60-75 г), так как при процедуре белок теряется, ухудшается его переваривание и повышается скорость его распада. При этом 80% белка должно быть животного происхождения. Избыток белка тоже вреден — это способствует увеличению в крови азотистых шлаков и развитию уремии.

Калорийность рациона рассчитывается из соотношения 35-40 ккал/кг/сутки (2800-2900 ккал/сутки). Пожилым людям и тем, кто находится на постельном режиме, калорийность можно уменьшить.

Что касается жиров и углеводов. В среднем это 100-110 г жиров и 400-450 г углеводов в сутки. Но с учетом частых нарушений липидного обмена рацион нельзя перегружать жирами, богатыми холестерином и насыщенными жирными кислотами. Желательно включать в меню различные растительные масла и рыбий жир — источники полиненасыщенных жирных кислот. При плохом аппетите и признаках гипогликемии можно увеличить количество легкоусвояемых углеводов (кондитерские изделия, мед, варенье, кисели, муссы). Но при диабете углеводы ограничивают.

ПРИ ГЕМОДИАЛИЗЕ ВАЖНО ОГРАНИЧИТЬ В РАЦИОНЕ ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КАЛИЕМ. ИНАЧЕ МОЖЕТ РАЗВИТЬСЯ ГИПЕРКАЛИЕМИЯ — ПОВЫШЕНИЕ КОНЦЕНТРАЦИИ КАЛИЯ В КРОВИ.

Воды — до литра в сутки

При гемодиализе количество выделенной мочи непрерывно снижается, что приводит к задержке соли в организме. И даже незначительное повышение ее употребления усиливает жажду и увеличивает объем выпиваемой жидкости. Это способствует развитию артериальной гипертензии, отеков. Кроме того, избыточное потребление соли приводит к повышению массы тела в период между сеансами гемодиализа, гипертрофии миокарда, развитию сердечной недостаточности. Поэтому соли в рационе должно быть не больше 4-5 г в сутки. Пищу не солят. Если нет отеков и высокого давления, допустимы 2-3 г соли для подсаливания готовой пищи. Если же отеки есть, соль из рациона исключают полностью, как и соленые продукты — полуфабрикаты, консервы, копчености и соленья.

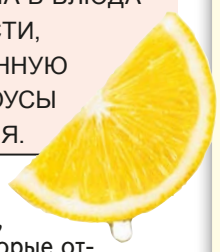
При гемодиализе снижается водовыделительная функция — вплоть до полного прекращения выделения мочи. Поэтому объем употребляемой жидкости должен составлять не более 1 л в сутки.

Для возмещения потери витаминов рекомендуется дополнять рацион поливитаминными препаратами (С, Е, группа В — 1-2 драже в день) и приемом витамина D, поскольку при гемодиализе развивается D-гиповитаминоз. Дополнительный прием бета-каротина и витамина А нежелателен.

При гемодиализе важно ограничить в рационе продукты, богатые калием. Из-за того, что работа почек нарушена (а калий выводится преимущественно почками), развивается гиперкалиемия (повышение концентрации калия в крови). Такое состояние может быть очень опасным. Больше всего калия содержится в сухофруктах, свежих овощах, фруктах.

Так как повышенное содержание фосфора увеличивает риск инфаркта и сердечно-сосудистых заболеваний, потребление фосфора при диализе должно быть строго ограничено. Учитывая, что белок — основной источник фосфора, в рацион нужно включать продукты с минимальным содержанием фосфора по отношению к белку — яичный белок, морская рыба, голень куриная, говядина, филе индейки, свинина, треска. И ограничить сыр, молоко, мюсли, отруби, цельнозерновой хлеб, бобовые, какао, крупы, творог, орехи.

ДЛЯ РАЗНООБРАЗИЯ РАЦИОНА В БЛЮДА МОЖНО ДОБАВЛЯТЬ ПРЯНОСТИ, НАТУРАЛЬНЫЙ УКСУС, ЛИМОННУЮ КИСЛОТУ, ИСПОЛЬЗОВАТЬ СОУСЫ ДОМАШНЕГО ПРИГОТОВЛЕНИЯ.



Какие продукты под запретом

* Концентрированные бульоны на мясе/рыбе/грибах, жирное мясо.
* Бобовые овощи (кроме белка сои).
* Колбасные изделия, копчености, печенка, мозги, почки, консервы.
* Твердые/плавленые сыры, соленые/квашеные продукты и овощи, богатые щавелевой кислотой.
* Яйца вкрутую, тугоплавкие животные жиры, маргарин.
* Шоколад, абрикосы, виноград, черешня, инжир, черная смородина, бананы, сухофрукты, перец, корица, хрен, горчица, какао.

Разрешенные продукты

* Бессолевой хлеб.
* Вегетарианские супы с добавлением овощей и круп, а также щи, свекольник, борщ.
* Нежирные сорта красного мяса (телятина, говядина), курица, индейка, кролик, которые подаются в отваренном виде. После отваривания мясо может подвергаться дальнейшей кулинарной обработке.
* Нежирная морская рыба или речная (минтай, щука, хек, судак).
* Овощи и огородная зелень (помидоры, морковь, укроп, салат, огурцы, свекла, петрушка, цветная капуста, зеленый лук, картофель), которые отваривают или тушат.
* Куриные яйца разрешено употреблять в количестве 2-4 штук в неделю в виде парового белкового омлета или всмятку.
* При отсутствии ограничений разрешается включать молоко и кисломолочные продукты в количестве 200-300 г в день.
* Соусы домашнего приготовления на сметане/молоке.
* Винегрет из несоленых овощей, салаты из овощей/фруктов.
* В качестве жиров рекомендуется сливочное масло, различные растительные масла.
* Фрукты/ягоды нужно употреблять с учетом содержания калия, если есть ограничения.
* Из напитков можно употреблять настой шиповника, некрепкий чай и кофе, свежеприготовленные фруктовые соки.

В. К. Неженцев, нефролог, врач I категории

Для больных почек

Примерное меню на 4 дня

ПЕРВЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: омлет, салат из овощей, кисель овсяный; **перекус:** яблоко, запеченное в белках; **обед:** щи вегетарианские, курица отварная, картофель, тушеный в сметане, морс; **полдник:** галеты, настой шиповника; **ужин:** зразы капустные с фаршем и луком, чай с молоком; **перед сном:** стакан кефира.

ВТОРОЙ ДЕНЬ

Завтрак: запеканка из моркови с яблоками, блины, сок; **перекус:** салат из фруктов и ягод; **обед:** суп рисовый с овощами, рыба отварная, картофельное пюре, кисель; **полдник:** булочка сдобная, настой шиповника; **ужин:** плов фруктовый, 100 г сметаны, чай с молоком; **перед сном:** стакан йогурта.

ТРЕТИЙ ДЕНЬ

Завтрак: салат из тертой моркови с сахаром, блинчики, сок; **перекус:** фрукты; **обед:** борщ вегетарианский со сметаной, мясо тушеное, гречка, кисель; **полдник:** кекс, отвар шиповника; **ужин:** котлеты капустные, лапшевник с творогом, чай; **перед сном**: стакан простокваши.

ЧЕТВЕРТЫЙ ДЕНЬ

Завтрак: суфле из риса, салат капустный, кисель овсяный; **перекус:** фрукты; **обед:** суп-пюре из сборных овощей, рагу мясное с картофелем, компот; **полдник:** пирог капустный, отвар шиповника; **ужин:** перцы, тушенные в сметане, пресный сыр; **перед сном:** стакан кефира.

Пригодится

ОТ болей при полиартрите 3 картофелины натрите, добавьте 3 чайн. ложки меда. Массу выложите на плотную ткань и приложите к больному месту, накройте пергаментам, утеплите шерстяным платком. Оставьте на 2 часа.

ПРИ головных болях и головокружениях пейте по стакану морковного сока 3-4 раза в день перед едой. Или смешайте морковный, свекольный и гранатовый соки (3:1:2) и пейте по стакану 3 раза в день до еды.

ЧТОБЫ справиться со стоматитом, залейте 20 г сухой измельченной кожуры граната стаканом горячей воды. Кипятите 30 минут, процедите и доведите объем до стакана. Полощите рот 3-4 раза в день.

Обедаем дома

Суп-пюре из тыквы с яблоками

1 кг тыквы, 2 яблока, луковица, морковь, 4-5 зубчиков чеснока, половина острого перца, соль, итальянские травы, 700 мл воды, 50 мл растительного масла.

Очищенные лук, морковь и тыкву нарежьте крупно, яблоки — на 4 части (сердцевину удалите). Обжарьте морковь, лук и очищенный чеснок в небольшом количестве масла в кастрюле с толстым дном. Добавьте тыкву, посыпьте травами, слегка обжарьте. Выложите сверху яблоки и кусочки перца. Влейте горячую воду, посолите. Варите суп, пока тыква не станет мягкой. Измельчите в пюре с помощью блендера.

Фрикадельки из фасоли

250 г консервированной фасоли, 50 г натертого сыра пармезан, пучок базилика, соль, перец, семена кунжута, панировочные сухари, масло для жарки.

Слейте с фасоли жидкость и измельчите в блендере вместе с базиликом и сыром. Смесь должна получиться густой и однородной (если окажется слишком мягкой, добавьте ложку сухарей). Приправьте солью и перцем. Насыпьте в плоскую тарелку сухари и кунжут, перемешайте. Сформуйте шарики и обваляйте в этой смеси. Обжарьте фрикадельки в разогретом масле до золотисто-коричневого цвета.

Курица с чесноком на рисовой подушке

1 кг курицы, 250 г риса, луковица, 2 головки чеснока, по 250 мл молока и майонеза, соль, перец, сливочное масло.

Измельченный лук обжарьте на масле. Смешайте с рисом, посолите, поперчите. Кусочки курицы тоже посолите, поперчите. В смазанную маслом форму выложите рис с луком. Залейте водой, чтобы она чуть покрывала рис. Сверху выложите кусочки курицы. Запекайте при 180°С примерно час, до готовности риса. Во время приготовления подливайте воду. Влейте заливку: очищенный чеснок измельчите, смешайте с майонезом и молоком. Запекайте, пока подлива не закипит.

Для тех, у кого диабет

Салат «Скандинавский»

Филе одной морской рыбы, луковица, свежий огурец, помидор, яблоко, стакан нежирного натурального йогурта, 2 ст. ложки горчицы.

Филе отварите в соленой воде, остудите, разделите на небольшие кусочки. Лук, помидор, огурец нарежьте небольшими кубиками, яблоко — дольками. Все смешайте, заправьте йогуртом и горчицей, смешанными в равных пропорциях.

Икра из сушёных грибов

7-8 сушеных грибов, 2 луковицы, 3-4 зубчика чеснока, укроп, петрушка, 10 мл уксуса 3%, соль, перец, растительное масло.

Сушеные грибы замочите в воде на 4-5 часов, потом хорошо промойте и отварите. Оставьте 100-200 мл бульона. Грибы дважды пропустите через мясорубку. Лук очистите и измельчите, обжарьте на растительном масле. Перемешайте с грибами. Добавьте немного грибного бульона и тушите на слабом огне 15-20 минут. Заправьте икру уксусом, солью, перцем, толченым чесноком, петрушкой и укропом.

Закуска из бобов и моркови

Смешайте 400 г бобов любого вида (подойдут и отваренные, и консервированные) и 400 г свежей моркови, порезанной кубиками. Заправьте 2 ст. ложками растительного масла, лучше оливкового, 1 ст. ложкой яблочного уксуса и щепоткой соли. Добавьте измельченную зелень по вкусу и перемешайте.

В доме малыш

Мясной пудинг

100 г отварного мяса, 1/2 стакана молока, кусочек белого хлеба, яйцо, 1 чайн. ложка сливочного масла, щепотка соли.

Мясо пропустите через мясорубку 2-3 раза. Хлеб размочите в молоке, тоже пропустите через мясорубку и добавьте к мясу. Влейте немного молока, чтобы получилась кашицеобразная масса. Добавьте желток, посолите, перемешайте. Добавьте взбитый белок. Разложите смесь по формочкам. Готовьте пудинг на пару 20 минут.

Фаршированные ракушки

200 г свинины, 100 г телятины, луковица, яйцо, щепотка соли, вода, крупные макароны-ракушки.

Мясо нарежьте мелкими кусочками. Лук измельчите с помощью блендера в пюре, добавьте к мясу. Вбейте яйцо, посолите. Доведите фарш до пюреобразного состояния с помощью блендера. Каждую ракушку заполните фаршем. Выложите их в форму для запекания, добавьте воды столько, чтобы она почти покрывала ракушки. Плотно накройте фольгой. Запекайте при 180°С примерно 40 минут.

Аппетитно — **Советуем приготовить**

Творожный завтрак

Суфле с сыром

Стакан кефира, 200 г творога, 2-3 ст. ложки муки, по 150 г сулугуни и твердого сыра, 3 яйца, 1/2 чайн. ложки соды.

Взбейте яйца, влейте кефир, перемешайте. Добавьте натертый на мелкой терке сыр, перемешайте. Всыпьте творог и муку вместе с содой. Вылейте получившееся тесто в форму. Выпекайте в разогретой духовке 45-50 минут.

Запеканка двухцветная

800 г творога, 170 г мякоти тыквы, 60 мл воды, 3 яйца, соль, 3,5 ст. ложки сахара, 1 чайн. ложка ванильного сахара, 2 ст. ложки муки, растительное масло.

Тыкву натрите на крупной терке. Переложите в сотейник, влейте воду. Тушите, помешивая, до готовности. Взбейте с помощью блендера. Добавьте соль по вкусу, обычный и ванильный сахар. Перемешайте с помощью миксера. Разделите творог на 2 части. В одну добавьте тыквенное пюре (по массе обе части должны получиться примерно одинаковыми). В творог с тыквой добавьте муку, чтобы обе массы сравнялись по густоте. Переложите их в два кондитерских мешка (пакет со срезанными уголками). Форму смажьте маслом и распределите по ней творог кольцами, чередуя цвета и начиная с самого большого — внешнего. Когда заполните первый слой, приступайте ко второму, но в шахматном порядке. И так далее. Запекайте при 150°С примерно час.

Оладушки

150 г творога, яйцо, 50 г муки, 300 мл кефира, 1/3 чайн. ложки соды, 1 ст. ложка сахара, ванилин.

Яйцо взбейте с сахаром. Добавьте творог, кефир, соду и перемешайте. Всыпьте муку и замесите тесто консистенции густой сметаны. Столовой ложкой выкладывайте на заранее разогретую сковороду с антипригарным покрытием.

Творожные палочки

200 г творога, 100 г муки, яйцо, 3 ст. ложки сахара, 15 г ванильного сахара, сахараная пудра, растительное масло.

Смешайте яйцо с обычным сахаром и ванильным. Все взбейте венчиком. Творог протрите через сито. Добавьте к яйцам, перемешайте. Всыпьте просеянную муку. Замесите липкое однородное тесто. Раскатайте жгуты на рабочей поверхности, присыпанной мукой. Нарежьте их на небольшие одинаковые кусочки. Из каждого кусочка скатайте палочки одинакового размера. Обжарьте их в разогретом растительном масле до золотистого цвета. Выкладывайте на бумажные полотенца, чтобы впитался лишний жир. После посыпьте пудрой.

Квасим капусту

Актуально

Кочаны для квашеной капусты должны быть плотные, белые на разрезе, с тонким листом и маленькой кочерыжкой.

С ЧЕСНОКОМ. Кочан разделите на 8 частей. Нарежьте ломтиками 2 свеклы, добавьте 3 болгарских перца, нарезанных соломкой, 4 зубчика чеснока и пучок укропа. Выложите все в емкость, чередуя слои и присыпая их солью и сахаром (по 1 ст. ложке). Добавьте в емкость 1 ст. ложку лимонной кислоты и залейте кипятком, чтобы он покрывал капусту. Накройте салфеткой и положите гнет. Через 3 дня капуста будет готова.

ОСТРАЯ СО СВЕКЛОЙ. Кочан разрежьте на 8 частей. Натрите 2 свеклы и измельчите 2 головки чеснока. Добавьте 2 измельченных корня петрушки, 2 корня хрена и стручок горького перца. Уложите все в емкость, присыпьте солью и залейте горячей кипяченой водой. Оставьте под гнетом на 3-4 дня при комнатной температуре. После перенесите в холодное место.

Исповедь

Жена — это только лишняя головная боль...

Может, я чего-то не понимаю? Или действительно после 50 лет брак мужчине уже ни к чему?

Все сложнее найти общий язык

Мне 50 лет, почти 20 из них женат. Есть двое сыновей — 17 и 13 лет. Зарабатываю неплохо, не курю, не пью. В баню с друзьями не хожу, на рыбалку с ночевкой никогда не ездил. На других баб не смотрел, тем более не изменял. Жена моложе на 6 лет, работает на полставки. Остальное время занимается детьми и домашним хозяйством.

Пока мальчишки меньше были, забот было столько, что ни минуты свободной не оставалось. Сейчас дети уже такие, что им все меньше нужна родительская опека, появилось время на себя, и сразу повылазили противоречия, которые, может, и раньше были, но подавлялись, а теперь их значимость выросла. Связаны они с воспитанием детей, покупкой вещей, продуктов, совместным времяпрепровождением, отпуском. Становится все сложнее найти общие интересы для совместной жизни. У жены они одни, у меня другие. Некоторые увлечения супруги вообще пустая трата времени. Например, какие-то книги про астралы, медитации, платные онлайн-уроки по этой медитации у каких-то интернетных «гуру». Я об этом прямо говорю и натыкаюсь на отпор по типу «сам дурак, ничего не понимаешь».

И с сексом у нас проблемы

Мне хочется больше двигаться — ходить, бегать, ездить на велосипеде... Приходится заниматься всем этим в одиночестве. Но зато избавился от лишних килограммов и намного лучше себя чувствую. Начал питаться правильно. Жена и тут не поддержала, поэтому готовлю еду сам. Ни супруга, ни дети не хотят со мной вместе ничего делать. Раньше хоть на велосипедах втроем с сыновьями ездили, гулять ходили, на рыбалку... А сейчас они наотрез ничего не хотят — не интересно им. Выглядят как дохляки, не могут оторваться от телефонов, мышцы атрофированы. Да и у жены килограммов 25 лишних, не мешало бы сбросить. И с сексом у нас проблемы. Он есть, но только раз в 2 недели. А мне бы хотелось 1-2 раза в неделю. Из-за того, что все время конфликтуем, и просить не хочется. Да и не интересен этот секс — одно и то же... Типа «я полежу, а ты поработай, тебе же надо». Жена с перевесом, увы, тоже не возбуждает. Вообще есть стойкое ощущение, что секс есть только потому, что супруга понимает, что он мужчине нужен. Типа мужик должен работать, жрать, заниматься сексом, спать. Если ему этого не предоставить, он убежит и напьется.

Что изменится, если буду жить один?

Все чаще задаю себе вопросы: что будет, когда дети станут жить отдельно? Какое будущее у отношений, где больше противоречий, чем взаимопонимания?

Сейчас я сам себе готовлю. Сам свои вещи стираю и глажу — просто надоело неделями ждать, когда общая стирка до них дойдет. Сам закидываю и вынимаю тарелки из посудомойки — тоже не тяжело и ума не нужно. И одежду сам выбираю и покупаю. И в свободное время сам ищу себе занятие. Возникает вопрос: что изменится, если я буду жить один?! Меньше общения с детьми? Да они и так со мной не общаются — по комнатам сидят. Будет еще меньше секса? Ну это кто его знает...

Что к этому добавится? Стирка постели и мытье окон? Ерунда какая. Зато будет меньше нервотрепки, больше свободного времени. Да и денег мне будет больше оставаться, даже если алименты платить.

Может, я чего-то не понимаю? Или действительно после того, как дети выросли, жена — это только лишняя головная боль?

Павел, Нижегородская обл.

Вместо теста

Как понять, сохранять отношения или нет? Этот экспресс-тест поможет разрешить сомнения в любых отношениях. Если у вас серьезные проблемы и вы в тупике, вообразите, что есть такая красная кнопка, нажав на которую можно закончить отношения в один момент. Никаких объяснений, никаких разговоров, взаимных обвинений... Просто нажал — и готово. Если бы это было возможно, вы бы так сделали? Если да, значит, пришла пора расстаться.

ЛАПША из писем читателей

Муж играет за компьютером, я в порыве нежности подошла поцеловать. «Любишь меня, что ли?» — спрашивает. «Ага, — отвечаю, — люблю». — «Тогда не мешай играть».

Нина Р., Омск

***

Знакомая лежала в больнице. Как-то заходит к ним медсестра и говорит: «Хватит, девчонки, лежать. Там в соседнюю палату свежих мужчин завезли».

Анжелика, Пермский край

***

Любовные отношения — это как поесть ночью: ничего хорошего от этого не будет, но очень хочется.

Дарья, Тольятти

Ситуация — На приёме у психолога

Прошлое не даёт покоя...

МОЙ МУЖ — БЫВШИЙ АЛЬФОНС

Мы вместе 3 года, дочке — полтора. И недавно муж признался, что 5 лет назад, когда ему было 18, был на содержании у богатой женщины на 15 лет старше него. Говорит, что чувствовал себя полной тряпкой в ее руках. Я перестала его уважать. Он любит меня и дочь, он хороший отец, обеспечивает семью. Но прошлое не вычеркнешь! Мне противно. Что делать?

Анастасия, Саратов

Умение прощать — одно из главных качеств в семейной жизни. Без этого вы проживете вместе лишь до первого кризиса, а их в семейной жизни бывает минимум семь. Мужчина может совершать ошибки и до вас, и с вами. Мужчины не всегда бывают сильными, благородными и безупречными. Они тоже люди. Вы пишете, что муж любит вас и дочь, обеспечивает семью. Значит, с прошлым покончено! В 18 лет юношеская гиперсексуальность может толкнуть на многое, за что потом бывает стыдно. Он доверил вам неприглядную часть своей жизни, надеясь на понимание. Это говорит о высокой степени доверия. Не разочаруйте его! Будьте здесь и сейчас. А сейчас по отношению к вам он — настоящий мужчина.

РЕШИЛА ТЕРПЕТЬ РАДИ ДЕТЕЙ

Полгода назад узнала, что муж мне изменяет. Решила терпеть обман ради детей. Долго скрывала это и от мамы, и от подруг. Не хотелось, чтобы об этом судачили. Но однажды не выдержала и все рассказала знакомой. Думала, что станет легче. Но я просчиталась. «Подружка» растрепала мои откровения всем. Язык мой — враг мой... Как научиться сдерживаться?

Дарья, Тульская обл.

Знаете, на что похож ваш вопрос? «Как мне продолжать жить в пыточной камере и при этом не орать?» Я даже не хочу советовать, как эффективнее сдерживать боль, потому что не хочу быть соучастником ваших добровольных пыток. Каким же чувством вины вы награждаете своих детей, если решили терпеть все это ради них! Им трудно быть счастливыми, чувствуя страдания матери. А то, что дети и все вокруг чувствуют, даже не сомневайтесь. Именно те переживания, которые мы стараемся скрыть, наиболее заметны со стороны. Правда, окружающим нет дела до ваших семейных трудностей: почешут язык и забудут. А вам с этим жить. Решайте, что важнее: мнение чужих или интересы ваши и ваших детей?

М. Ю. Шумилова, психолог

Цифры и факты

- 18 ЛЕТ — СТОЛЬКО В СРЕДНЕМ ДЛИТСЯ ОФИЦИАЛЬНЫЙ БРАК.
- ГРАЖДАНСКИЙ БРАК ДЛИТСЯ В СРЕДНЕМ 4 ГОДА.
- ТОЛЬКО 20% ГРАЖДАНСКИХ БРАКОВ ПЕРЕХОДЯТ В ОФИЦИАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ.

Единственная моя проблема — не понимаю мужчин

Я всегда хочу быть лучше других. В школе училась на «отлично», в институте была лидером. На хорошем счету на работе. Единственная проблема: не понимаю мужчин. Последний заявил, что я замучила его учительскими методами общения. Другие просто уходили. Что во мне не так?

Кристина, Химки

Похоже, вы всегда знаете, как надо и как все должно быть, но забываете, что это «надо» и «должно» работает только для вашей картины мира. Другие люди видят мир иначе. Сейчас в списке ваших целей — замужество. Но это не карьера, и лидерские качества здесь не работают. В личных отношениях стоит научиться быть нежной, податливой, сексуальной, восхищаться мужчиной и создавать ему комфорт. Не напрягайте его, тогда он сам напряжется для вас.

Не только о старости

Бабуленька, тебе от нас так мало надо!

Бабушка меня раздражает. Иногда так сильно, что выть хочется. Бесит все: как ест, как смотрит свои дурацкие сериалы, как храпит и стонет (вечно что-то болит — то спина, то суставы, то сердце) по ночам. Уже несколько раз мелькала мысль: хорошо бы выйти замуж за кого угодно и сбежать в ее однокомнатную квартиру.

— Ира! Ира! Ира! — раз за разом вопила бабушка.

— Бабуля, чего ты кричишь? — не выдержала я. — Мама же не умеет летать.

— Я уже десять минут ее зову, а она не подходит, — бабушка обиженно поджала губы.

— Раз не подходит, значит, или в душе, или на плите что-то горит. Как только сможет — подойдет. А что тебе нужно?

— Мне через пятнадцать минут лекарство пить, а его надо принимать только после еды... — она сделала акцент на слове «только».

— Так давай принесу тебе поесть, — предложила я.

— Ты не знаешь, что надо, — сердито буркнула бабуля и снова завопила: — Ира! Ира! Ну Ира же!

— О господи, — проворчала я себе под нос, правда, так, чтобы она не услышала.

Полтора года назад, когда у бабушки резко ухудшилось здоровье, ее забрали к нам. Я тогда рвалась переехать в ее однокомнатную квартиру, но родители не разрешили:

— Вот выйдешь замуж, будет вам с супругом отдельная квартира.

Бабушка — это теплые объятия и сладкие воспоминания. Она помнит все наши достижения и забывает все промахи.

А мама добавила:

— Да и не обойтись здесь без тебя. Мы с папой до вечера на работе, а ты после лекций уже в два часа дома.

Характер у бабушки к старости стал просто невыносимым. Бесконечные капризы и питание строго по часам. Втемяшила себе в голову, что завтракать она должна в шесть утра. Вот маме и приходится ставить будильник на полшестого, чтобы приготовить овсяную кашу. Запарить на три минуты кипятком, долить молока — обязательно длительного хранения в картонном пакете с фольгой изнутри, одну чайную ложечку сахара, 10 граммов сливочного масла... К каше — чашка зеленого чая и три сваренных всмятку перепелиных яйца. Аристократический завтрак на подносе относят бабуле. И, пока «госпожа» кушает, ее нужно развлекать приятной беседой.

Она меня раздражает. Иногда так сильно, что выть хочется. Бесит все: как ест, как смотрит свои дурацкие сериалы, как храпит и стонет (вечно что-то болит — то спина, то суставы, то сердце) по ночам.

А недавно бабуля меня окончательно достала — начала учить, с кем дружить, а с кем нет. В результате я на нее накричала. Так разозлилась на то, что в мою личную жизнь вмешивается, что даже гадостей в сердцах наговорила. А потом убежала из дома. Долго бродила по улицам — ждала, пока злость перестанет бурлить внутри. Брела куда глаза глядят, и ноги сами привели в старый сквер, где каждый день гуляла, когда была маленькой. Не одна, конечно, а с бабушкой.

Вот на этой самой лавочке она кормила меня вторым завтраком — плюшкой с корицей и клубникой, которую приносила из дома в баночке. А еще бабуля катала меня на качелях и играла со мной в мяч. Она и тогда, четырнадцать лет назад, была грузной, ей было тяжело наклоняться за мячом, но все равно играла.

А однажды, когда мы возвращались из сквера домой, я увидела на противоположной стороне улицы щенка. Вырвала свою руку из бабушкиной и побежала — хотелось рассмотреть песика поближе. Даже сейчас не могу понять, как 68-летняя женщина, весившая больше ста килограммов, смогла догнать пятилетнюю егозу. Тем не менее догнала — за миг до того, как я оказалась бы на проезжей части, и остановила, крепко схватив за руку. А потом уселась прямо на бордюр. Ее грудь и живот ходили ходуном, по вискам тек пот, а по щекам слезы. Плакать-то она тогда плакала, а ругать меня не стала.

От воспоминаний горло сдавило, в носу защипало, захотелось плакать. Бабуленька, родненькая, какая же я дура! Мы все отгородились от тебя. Кто наушниками, кто работой, а тебе от нас так мало нужно. Не перепелиных яиц и даже не внимания — просто любви. Мы забываем об этом, вот ты и пытаешься выпросить хоть крохи. Так, как умеешь...

Вернувшись домой, я плюнула на все дела и села смотреть с бабулей сериал. Потом рассказала ей о последнем свидании. А когда бабушка стала укладываться спать, я присела рядышком на пол и приложилась щекой к ее сморщенной, в старческих коричневых пятнышках руке. Бабулечка не спросила, что это на меня вдруг нашло. Только улыбнулась и тихо прошептала:

— Спасибо!

В ту ночь она ни разу не застонала! Оказывается, лучшее в мире обезболивающее — это любовь...

Елизавета, Алтайский край

Ответы на кроссворд со стр. 22

По горизонтали: 1.Злотый. 4. Миссис. 7.Сантим. 9.Стародум. 12.Юродивый. 15.Маклак. 17.Впадина. 18.Стартер. 19.Салат. 20. Неру. 21.Раздача. 22.Любимов. 24.Адиабата. 25.Центавр. 28.Коломбо. 31.Ценник. 34.Ростов. 37.Вопрос. 38.Официант. 39. Бронхит. 41.Рисовка. 44.Луковица. 46.Могикане. 47.Тутовник. 48. Топорище. 49.Рябина. 51.Внучка. 53.Стигма. 56.Нутро. 57.Кварц. 58.Турне. 59.Лопата. 60.Адоба. 61.Майя. 62.Файл. 63.Метис. 65.Ролики. 66.Пьеха. 68.Туфли. 69.Сапер. 70.Статут. 73.Венера. 76.Эллада. 77.Оскомина. 78.Дилижанс. 80.Классики. 82.Ватерлоо. 83.Мурашки. 85.Вельвет. 88. Сплетник. 90.Тренер. 91.Дублер. 92.Птенец. 94.Пятница. 96.Манагуа. 98.Орнамент. 100.Роуминг. 102.Стоянка. 103.Архар. 104. Туше. 105.Верлибр. 107.Киоскер. 110.Добыча. 111.«Кадиллак». 113.Тарантас. 115.Витязь. 116. Лучник. 117.Гайдар.

По вертикали: 1.Засов. 2. Орава. 3.Йод. 4.Мао. 5.Совет. 6.Сойер. 8.Накатка. 10.Окинава. 11.Ураса. 13.Расул. 14.Джамбул. 15.Молодец. 16.Крестик. 21.Рыцарь. 23.Вуокса. 26.Носорог. 27.Вывих. 29.Обвес. 30.Марокен. 32.Епископат. 33.Имажинизм. 35.Котлета. 36.Стратег. 40.«Накануне». 42.Охотница. 43.Юморист. 45.Окраина. 50.Багратион. 52.Чародейка. 53.Солярис. 54.Гиацинт. 55.Акафист. 63. Медведь. 64.Сторожка. 66.Прелесть. 67.Абхазия. 71.Текстолит. 72.Удивление. 74.Посвист. 75.Маковка. 79.Лауреат. 81.Идеолог. 84.Шприц. 86.Лодка. 87.Стопор. 89.Триада. 92.Переход. 93.Цензура. 95.Инициал. 97.Неохота. 99.Акробат. 101. Гарда. 102.Секта. 105.Вокал. 106.Родич. 108.Катод. 109. Растр. 112.Лак. 114.Рог.

ЭТИКЕТКИ
БРОШЮРЫ
БУКЛЕТЫ
ЖУРНАЛЫ
ГАЗЕТЫ
ТИПОГРАФИЯ
НЕМЕЦКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ
БЕЗУПРЕЧНОЕ КАЧЕСТВО
БЕСПЛАТНАЯ ДОСТАВКА
kiptip26 kiptip.ru
zakaz@kiptip.ru
24-40-34, 24-36-41
Реклама

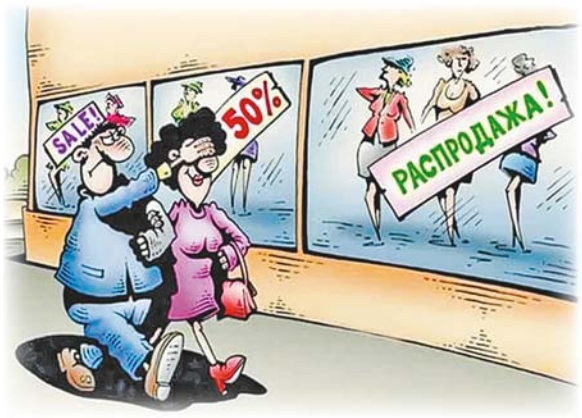
Советую всем, кто хочет иметь стройные ножки, на время стать «зайчиками»

Этот способ похудения может показаться смешным, но он действительно работает — проверено. Главная моя проблемная зона — это бедра. Именно там в первую очередь появляются лишние сантиметры. Поэтому все мои усилия направлены именно на них. Пробовала разные виды тренировок и диет, но реально помогли только прыжки. Об этом способе мне рассказала подруга. Суть в том, что нужно встать на носочки и невысоко подпрыгивать, как зайчик. Мышцы ног при этом должны быть расслаблены и ощутимо трястись. При таких пружинящих прыжках якобы происходит внутренний массаж всех проблемных мест.

Я сначала посмеялась над таким странным способом похудения. А потом подумала и все-таки решила попробовать. А вдруг? Вначале делала по 30 прыжков каждое утро, постепенно довела до ста. Удивительно, но первые результаты заметила уже через неделю. Кожа подтянулась, мышцы постепенно стали более рельефными, а главное, бедра действительно начали худеть, без всяких диет. Теперь советую всем женщинам, кто хочет иметь стройные ножки, на время стать «зайчиками». Попробуйте, не пожалеете! Результат вас порадует!

Жанна, Нижегородская обл.

НА РАБОТУ В ГИДРОМЕТЦЕНТР ТРЕБУЕТСЯ МЕТЕОРОЛОГ. ЗАРПЛАТА 750 ДОЛЛАРОВ. ОЩУЩАЕТСЯ КАК ПОЛТОРЫ ТЫСЯЧИ, МЕСТАМИ — КАК ДВЕ.



Пригодится

● **На пятках трещинки?** Расплавьте косметический парафин и несколько раз окуните в него стопы. Важно, чтобы парафин был теплым и не обжигал кожу. Оберните ноги полиэтиленом и дождитесь, пока парафин затвердеет. После удалите его и нанесите питательный крем.

● **Сильно мерзнут руки и ноги?** Смешайте по 2 капли масел черного перца, имбиря и герани. Разведите их в столовой ложке молока и делайте ванночки для ног и рук. Они улучшают микроциркуляцию и расширяют капилляры.

● **Вскочил прыщ?** Смочите ватный диск глазными каплями, которые содержат тетризолин, или средством от насморка с сосудосуживающим действием и положите его на 3-5 минут в морозилку. Приложите диск к прыщику — он станет почти незаметным.

Разминаемся

Приходится сидеть подолгу?

Снять напряжение с уставшей спины и шеи помогут простые упражнения, которые заменят поход к профессиональному массажисту.

1 Сядьте. Положите правую ладонь на макушку и слегка потяните голову вправо, спина прямая. Задержитесь на 30-40 секунд, медленно вернитесь в исходную позицию. Повторите по 5 раз для каждой стороны.

2 Встаньте на четвереньки и обопритесь на кисти рук. На выдохе максимально выгните спину вверх, опустите голову. На вдохе прогнитесь вниз и поднимите голову вверх. Повторите 10 раз.

3 Встаньте лицом к стене в двух шагах от нее. Поставьте ноги на ширине бедер. Наклонитесь вперед и упритесь руками в стену. Между корпусом и ногами должен быть угол 90°. Максимально выпрямите и вытяните позвоночник. Оставайтесь в этой позиции 20-30 секунд. Повторите 5 раз.

4 Сядьте на край стула, разведите ноги на ширину плеч. Согните руки в локтях, закиньте за голову и сцепите пальцы на затылке. Максимально разведите локти. На вдохе раскройте руки в стороны и вытяните грудную клетку вперед. На выдохе снова заведите руки за голову и прогните спину назад. Повторите 5 раз.

5 Сидя на стуле прямо, аккуратно поверните корпус и плечи в сторону. Чтобы увеличить амплитуду и развернуться сильнее, возьмитесь ближайшей рукой за спинку стула. Задержитесь на 15-20 секунд. Повторите 5 раз для каждой стороны.

Цифры и факты

■ С 1999 ГОДА ЧИСЛО МУЖЧИН, ОБРАЩАЮЩИХСЯ К ПЛАСТИЧЕСКИМ ХИРУРГАМ, УВЕЛИЧИЛОСЬ В 20 РАЗ.

■ СЕЙЧАС БОЛЬШЕ 30% ОПЕРАЦИЙ ПО ИЗМЕНЕНИЮ ФОРМЫ НОСА И 20% ВСЕХ ЛИПОСАКЦИЙ В МИРЕ ПРИХОДИТСЯ НА ДОЛЮ МУЖЧИН.

■ ТАКЖЕ СРЕДИ МУЖЧИН ПОПУЛЯРНА ПЕРЕСАДКА ВОЛОС И УМЕНЬШЕНИЕ МОЛОЧНЫХ ЖЕЛЕЗ.

На каждый день

Лимон для лица просто находка

Хотите, чтобы кожа стала упругой, сияющей и приобрела безупречный цвет? Начните протирать ее лимоном.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН ЛИМОН ДЛЯ КОЖИ?

* Природные кислоты, которые содержатся в лимонном соке, обладают мощным иммуностимулирующим и антибактериальным действием. Они отлично борются с вредными микробами и бактериями, вызывающими угри.

* Лимонный сок — отличный пилинг. Он отшелушивает омертвевшие клетки кожи и стимулирует рост новых. Работает как естественное вяжущее средство, удаляя излишки жира, подсушивает кожу и устраняет жирный блеск. Прыщей после протирания лица лимоном становится меньше.

* А еще лимонный сок очищает поры, уменьшает покраснения, делает кожу гладкой, а рубцы — менее заметными.

* Сок лимона — это еще и натуральное отбеливающее средство. Он осветляет веснушки, пигментные пятна, пятна от прыщей и угревой сыпи. Помогает добиться безупречного цвета кожи.

* С лимоном кожа всегда будет свежей, упругой, эластичной.

КАК ПРИМЕНЯТЬ ЛИМОН?

* Для отбеливания веснушек и пигментных пятен при жирной и нормальной коже протирайте лицо ломтиком лимона до 5 раз в день. Оставляйте сок на лице на 5-10 минут, потом смывайте теплой водой. Делать такую процедуру можно не более 3 дней подряд.

Намотай на ус

ПОСЛЕ ТОГО КАК ПРОТЕРЛИ КОЖУ ЛИМОННЫМ СОКОМ, НУЖНО НАНЕСТИ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ, ЧТОБЫ НЕ БЫЛО ШЕЛУШЕНИЯ И ОЩУЩЕНИЯ СТЯНУТОСТИ.

Сам себе косметолог

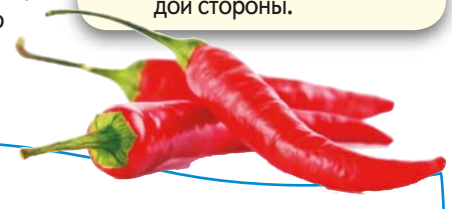
* Если кожа дряблая и жирная, с расширенными порами, сделайте лосьон из равных частей минеральной воды и лимонного сока. Протирайте каждый день, давая ему высохнуть и не смывая водой.

* Можно выжать сок и заморозить в формочках. Утром кубиком протирайте лицо. Если у вас сухая кожа, разбавляйте лимонный сок пополам с водой, можно с минеральной. Смочите ватный диск и протрите лоб, виски, щеки, скулы.

* Приложите разрезанные дольки к проблемным местам, подержите несколько минут, потом дайте подсохнуть и смойте теплой водой.

* Сок лимона можно добавлять в любые маски, сочетать с медом, травами. Кстати, лимон отбеливает лучше в сочетании с петрушкой.

* Неразбавленным соком цитруса можно протирать кожу несколько раз в сутки, чтобы избавиться от серьезных проблем. Но не дольше недели. Потом надо сделать перерыв. А с водой или в других составах вреда не будет (если нет аллергии).



Настойка красного перца спасла мою шевелюру

Всем, у кого выпадают волосы, советую сделать настойку красного жгучего перца. Перец, измельченный в кашицу, залейте 60-70%-ным спиртом, но можно и водкой (1 часть перца на 10 частей спирта). Настаивайте неделю, процедите и разведите водой (1:10). Настойку втирайте в кожу головы на ночь раз в неделю. Проверено — волосы перестают выпадать.

Еще люблю делать маски для волос. Вот моя любимая: средние листья алоэ срезаю и кладу в холодильник на 10 дней. Затем измельчаю их, отжимаю сок и втираю его в кожу головы 1-2 раза в неделю. К соку алоэ можно добавлять мед, яичный желток, луковый сок. Сверху укутываю целлофановым пакетом, потом полотенцем и держу полчаса-час. Потом мою голову как обычно.

М. Н. Васильченко, Алтайский край

Хозяйке на заметку

Как избавиться от ржавчины

РЫЖИЕ СЛЕДЫ ОТ РЖАВЧИНЫ НЕ ТОЛЬКО ПОРТЯТ ВНЕШНИЙ ВИД ПОВЕРХНОСТИ, НО И ПОВРЕЖДАЮТ МАТЕРИАЛ. ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НИХ ПОМОЖЕТ УКСУСНАЯ КИСЛОТА.

■ **Ржавчина на одежде.** Легче всего избавиться от нее, если пятна свежие. Удалять их необходимо перед тем, как отправить вещь в стирку. Тогда не останется некрасивых разводов.

Если ткань цветная, налейте в таз 5-6 л теплой воды, добавьте стакан 9%-ного столового уксуса . Поместите в раствор одежду и оставьте на 12 часов. Достаньте, отожмите и постирайте в стиральной машине на стандартной программе.

■ **Ржавчина на белой одежде.** Выводить уксусом ржавчину с шелка, шифона и других тонких тканей не рекомендуется. А вот с простыни и других хлопчатобумажных тканей запросто. Влейте полстакана 9% уксуса в кастрюлю с тремя литрами воды. Нагрейте на плите раствор до появления сильного пара. Перелейте его в таз и замочите испачканную вещь. Держите в тазу до полного остывания воды.

■ **Ржавчина на сантехнике.** В ванной комнате влажность постоянно повышена, поэтому со временем ржавчина появляется на умывальнике, ванне, унитазе, металлических ручках.

* Смело используйте уксус для уборки в туалете или ванной комнате. Им можно удалить ржавчину с керамических, акриловых поверхностей, с кафеля и железных изделий. Для удаления застарелых пятен с сантехники смешивают в равных частях уксус, столовую соду и отбеливатель.

* Для удаления ржавого пятна с раковины и ванны смочите губку в уксусе. Приложите к ржавчине, оставьте на час. Затем потрите поверхность.

* Чтобы очистить унитаз от ржавого налета, подогрейте стакан уксуса примерно до 40 градусов. Вылейте в унитаз, хорошо смачивая ржавые участки. Потрите ершиком и оставьте на 2-3 часа, затем смойте водой.

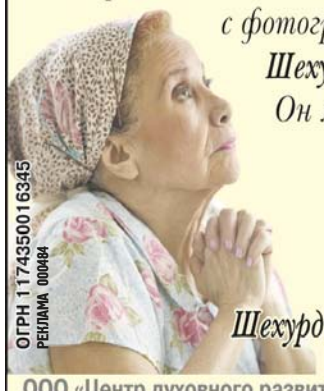
■ **На мелких металлических предметах.** Чтобы почистить от ржавчины мелкие предметы, замочите их целиком в столовом уксусе на 2-4 часа. Чем больше и старее ржавый налет, тем дольше нужно держать. После промойте проточной водой и вытрите насухо. Если нет возможности полностью погрузить предмет в раствор, заверните его в ткань, смоченную в 9%-ном столовом уксусе. С помощью распылителя можно сверху увлажнить ткань уксусом. Через полчаса протрите поврежденный ржавчиной участок мягкой губкой или щеткой с негрубой щетиной. От пятен не удалось избавиться? Повторите еще раз, два — сколько потребуется.

Кстати, пятно ржавчины можно очистить также пищевой фольгой. Алюминиевую фольгу смочите в уксусе и соскребите ржавый налет.

ДЛЯ ОБРАБОТКИ ПЯТЕН ВЫБИРАЙТЕ БЕЛЫЙ УКСУС. ЯБЛОЧНЫЙ ИЛИ ВИННЫЙ МОГУТ ОСТАВЛЯТЬ ПЯТНА ИЛИ РАЗВОДЫ. ОСОБЕННО ЭТО АКТУАЛЬНО ДЛЯ БЕЛЫХ ТКАНЕЙ И ПОВЕРХНОСТЕЙ.

Берегите близких, не опускайте руки

Мой сын до армии совсем не пил, а как отслужил, устроился на завод, так и начал выпивать. Зарплату домой не доносил. Допился до того, что его по статье чуть не уволили с работы. Добрые люди посоветовали отправить письмо с фотографией сына парапсихологу Шехурдину Андрею Валерьевичу. Он может помочь вам решить проблемы со здоровьем. Просто напишите о своей беде по адресу: 610007, Киров , а/я 611 , Шехурдину А.В., т. 8-912-008-08-00 www.a-shekhurdin.com



ООО «Центр духовного развития и психологической помощи «ДАР»
г. Киров, ул. Милицейская, 76А, офис 1007

ОГРН 1174350016345
РЕКЛАМА 000484

НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

Бумага для выпекания на все случаи жизни

* Пергаментная бумага отлично подходит для ухода за хромированными поверхностями. Она пропитана воском, поэтому оставит на поверхности защитный слой. Также с ее помощью можно быстро убрать с нержавейки жирные отпечатки пальцев.

* Если быстро протереть бумагой поверхность утюга, он станет лучше скользить по тканям. Еще один способ — постелить пергамент, насыпать на него соль и отгладить бумажку.

* Если случайно намочили страницы книги или учебника, разделите страницы и проложите между ними пергамент. Так бумага не сморщится, когда высохнет.

* Подтекает труба под раковиной? Попробуйте герметизировать ее с помощью пергаментной бумаги. Открутите нижнюю часть, оберните бумагу вокруг резьбы и закрутите обратно.

* Вырежьте из бумаги круг, положите его на банку с краской и закройте крышкой. Это предотвратит образование на краске пленки, из-за которой потом появляются комочки.

* Купили сыр? Снимите с него пластиковую пленку и оберните в пергаментную бумагу. Вкус сохранится лучше.

* В пергаменте можно хранить натуральные ткани, так как он не пропускает влагу и свет.

* Пергаментом можно защитить поверхность кухонных шкафов и холодильника, которые со временем покрываются слоем жира и пыли. Так не придется их оттирать и мыть, а достаточно будет лишь сменить защитный бумажный слой.

* Из-за статического электричества, которое может накапливаться в шерсти животных, они нервничают и испытывают дискомфорт. Его можно снять с помощью пергамента, просто погладив своего любимого питомца по шерстке.

Намотай на ус

ЕСЛИ ОПУСТИТЬ СЕРЕБРЯНЫЕ УКРАШЕНИЯ В КЕТЧУП НА НЕСКОЛЬКО МИНУТ, А ПОТОМ ПОЧИСТИТЬ ЗУБНОЙ ЩЕТКОЙ, ОНИ СТАНУТ КАК НОВЫЕ.

Прикинь на себя — *От наших читателей*

Важные мелочи

Углы в доме будут чистые

АЙБОЛИТ

У меня в квартире есть углы, до которых, когда моешь полы, трудно достать. Выручает меня в таких случаях щетка с длинной ручкой и двусторонний скотч. На щетку прикрепляю скотч и легко чищу углы. Вся пыль прилипает к скотчу. Остается только снять его и при необходимости повторить чистку.

Вера К., Казахстан

Погладить вещи можно и без утюга

АЙБОЛИТ

Беру в равных пропорциях воду, уксус (9%) и кондиционер для белья. Все тщательно перемешиваю и переливаю в емкость с пульверизатором. После сбрызгиваю полученным составом вещи, которые нужно разгладить. И — о чудо! — заломы на глазах начинают выравниваться. Проверяла и на цветных, и на светлых тканях. Результат всегда отличный, пятен не остается.

Вера, Ульяновская обл.

Стаканчики для рассады я делаю из втулок

АЙБОЛИТ

Втулки от туалетной бумаги собираю до весны. Использую их для рассады. Составляю в контейнер из пластика, в его дне предварительно делаю отверстия. Насыпаю в ролики грунт и сажаю семена. Стенки роликов легко рвутся, сеянцы вынимаю из них для пересадки без повреждений.

Т. П. Мишина, Ставропольский край

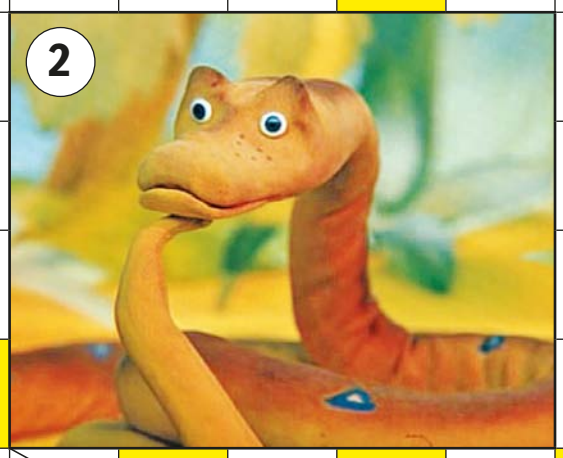
Под кроватью у меня лежат осиновые колышки

АЙБОЛИТ

Спросите для чего? Сейчас расскажу. Несколько лет назад замучила меня бессонница. Совсем не спала ночами. Вот тогда-то соседка и рассказала, что осиновые колышки, если положить их под кровать, помогают уснуть. Хотите верьте, хотите нет, но, как только колышки оказались под моей кроватью, бессонница исчезла. Кстати, потом я прочитала, что осина впитывает в себя негативную энергию.

Наталья, Омская обл.

Математическая загогулина
Любитель «левой» работы
Брус, попавший под поезд
Домашний «гладиатор»
Перочинный...
1
Критское чудовище
Живот обжоры
Каемка тротуара
Первый еврей
Матрос-дебютант
Полезные связи
Французский актер... Филип
Жители третьей планеты
Самолет-невидимка
Колеса бомбардировщика
Сменщица Льва
Пастор в кино
Девочка в юбочке из плюша
Герой «Героя нашего времени»
Самый известный бразилец
«Всезнайка» среди растений
Борец с компьютерной заразой
Президент по имени Дональд
Спортсменка... Исинбаева
Религиозная «голодовка»
Особа с камелиями
Паренек «с ноготок»
«Город быка» в Италии
Русская рубаха
Ковыль или бамбук
Шутил над фрекен Бок
2
3
Скоростемер в авто
Метровый попугай
Река в Архангельской области
Молодые пчелы
«Конькодром»
Ревизия на заказ
... дефекта
Сударь с Туманного Альбиона
«Непоседы» в коллективе
Зона «прописки» животного
«А мы уйдем на...!» (мульт.)
4
Основание машины
Советы от оппонентов
Вброс топлива в двигатель
Шлюзовой на МКС
«Копейка» от доллара
Нечто очень большое
Крупная ядовитая жаба
Носитель носилок
«Круг» услуг
Брыкастый характер
Внук Чингисхана
Пожарное ведро по форме
Гомер по происхождению
Японская валюта
Типа аристократ
Подушка «сарделькой»
Обычное дело на бирже
Неверующий апостол
Опус из надерганных цитат
Лгун, Хмырь и Трус
Двоюродный брат
Повод звать повитуху
Скрипка-великан
Хлеб, коим встречают



Загадка природы

На что способны лунатики

Ученые выяснили, что во сне можно избавиться от предрассудков и даже восстановить стершиеся воспоминания. А вот с причинами лунатизма и его невероятными последствиями они пока не могут разобраться.

Пригласила и забыла

44-летняя Бренда В. заснула около 10 часов вечера, потом встала посреди ночи, включила компьютер и отправила друзьям письма по электронной почте: «Приходи завтра и приведи в порядок эту чертову дыру. Ужин и напитки. В 16.00. Приноси только вино и икру». Все бы ничего, но утром она об этом совершенно не помнила, потому что сделала это во сне! И была в шоке, когда ей позвонили друзья и спросили, что она имела в виду. Раньше Бренда никогда не страдала лунатизмом.

Такому феномену зачастую подвержены и ярые фанаты онлайн-игр, которые не отлипают от компьютера сутки напролет. Игрок проваливается в сон, но продолжает управлять своим персонажем.

Просто вышел из окна

Есть люди, которые повторяют наяву то, что им в данный момент снится! Обычно это яркие сны, которые сопровождаются сложными движениями и даже фразами. Но такие сновидения могут привести к печальному итогу. Так, в 2007 году крепко спящий 17-летний немецкий подросток просто вышел из окна четвертого этажа. Пролетев около десяти метров, упал на тротуар, продолжая спать, несмотря на сломанную ногу! А американский комедийный актер Майк Бирбиглия тоже в глубоком сне выпрыгнул из окна гостиничного номера на втором этаже. Проснулся покрытый резаными ранами — ему наложили 33 шва!

АМЕРИКАНЕЦ РОБЕРТ ВУД НЕСКОЛЬКО РАЗ В НЕДЕЛЮ ГОТОВИТ ВО СНЕ ОМЛЕТЫ И ЧИПСЫ. ПРОДОЛЖАЕТСЯ ЭТО УЖЕ БОЛЬШЕ 40 ЛЕТ.

В июле 2005 года юную жительницу Лондона сняли со стрелы крана, куда она забралась во сне. Барышню заметили прохожие в тот момент, когда она карабкалась наверх, и немедленно сообщили в полицию о «самоубийце». Полицейские обнаружили девочку на противовесе на высоте 40 метров. Она спокойно спала, свернувшись калачиком. Ночную «путешественницу» осторожно разбудили и спустили вниз.

Впадают в спячку

Проспать почти всю свою жизнь могут жертвы синдрома Клейне-Левина. Чаще им страдают мужчины. Периоды сонливости длятся от пары дней до нескольких месяцев. В моменты бодрствования у «спящих красавцев и красавиц» развивается прожорливость без чувства насыщения. Больные обычно предпочитают сладости и нетипичные продукты питания. Некоторые впадают в детство, некоторые — в депрессию. Примерно у половины в перерывах между сном появляются признаки повышенной сексуальной активности. Житель Калифорнии Эрик Холлер впадает в спячку 8-10 раз в год! Перед уходом в сон становится заторможенным, теряет навыки чтения и письма, не может сложить простые числа и почти не воспринимает информацию. В остальное время ведет активную жизнь и учится в университете.

Засыпает и рисует

41-летний медбрат из Лондона Ли Хадвин с семи лет рисует только во сне и не помнит, как он это делает. В остальное время Хадвин совершенно не интересуется живописью. Его больше привлекает кантри-музыка, которой он искренне увлечен. Но стоит заснуть, как он вновь берет в руки кисти и самозабвенно пишет странные картины. Ли Хадвину повезло больше других лунатиков. Ведь после пробуждения он может увидеть результаты своих ночных трудов.

Ест все, что под руку попадет

Американка Нэнси Джордан во сне приходит на кухню и уносит в кровать все, что попадется: чипсы, мороженое, шоколад, замороженную курицу, кошачьи консервы, жидкость для мытья посуды. Это могут быть даже окурки из пепельницы. Потом съедает все это. Утром женщина понимает, что с ней было, по объедкам на кровати. Помимо усталости и тошноты, которые преследуют ее целый день, американка страдает от избыточного веса.

История из Средневековья

Сапожник из Барселоны Эрхелио Мандрес в полнолуние взбирался на остроконечные шпили соборов и часами пел на неведомом испанцам языке. Его пение завораживало настолько, что даже инквизиторы не решались навесить на Эрхелио клеймо еретика. Послушать прекрасные серенады приезжали из других городов Испании. Но слушателям всегда приходилось ждать ночи — днем сапожник не только не мог петь по причине полного отсутствия слуха и голоса, но и категорически отрицал свою причастность к ночным концертам. «Карьеру» ночной певец закончил очень печально: однажды его резко окликнули снизу. От громкого голоса он проснулся и полетел вниз с 20-метрового шпиля собора.

Дело действительно в Луне?

Британские ученые предполагают, что на мозг лунатиков действительно влияет земной спутник. Они считают, что Луна является мощным передатчиком, который генерирует космическую энергию и передает ее на Землю. А мозг человека, страдающего лунатизмом, улавливает потоки вселенской информации и по-своему передает ее людям. Ученые заметили еще одну деталь — чем ближе полнолуние, тем активнее действуют лунатики. И только одно остается неизменным — утром они вряд ли вспомнят о своих ночных приключениях.

Цифры и факты

- ЛУНАТИЗМОМ СТРАДАЕТ ПРИМЕРНО 7% ЛЮДЕЙ, ЖИВУЩИХ НА ЗЕМЛЕ.
- 50% ЛУНАТИКОВ ВЕДУТ СЕБЯ АГРЕССИВНО ВО ВРЕМЯ СВОИХ ПРОГУЛОК.
- ПОЧТИ У ВСЕХ ЛУНАТИКОВ ХОТЯ БЫ ОДИН ИЗ РОДСТВЕННИКОВ ТОЖЕ СТРАДАЛ ОТ ПРИСТУПОВ ЛУНАТИЗМА.

Ответы на сканворд со стр. 20

	И	Ш	Ш		Н		Б	Р	А	С	Л	Е	Т	
Ю	Н	Г	А		П	У	З	О		О	В			М
	Т		Б	Л	А	Т		Ж	Е	Р	А	Р		И
Д	Е	В	А		Л	Ю	Д	И		Д		А		Н
	Г		Ш	Л	А	Г		К	С	Ю	Ш	А		О
Х	Р	Е	Н					Т	Р	А	М	П		Т
	А		И					Е		С		Е	Л	Е	Н	А
З	Л	А	К					Л		С		Ч		Л		В
		Н						С	П	И	Д	О	М	Е	Т	Р
К	А	Т	О	К		У		Э		О		А	Р	А		У
О		И		А	У	Д	И	Т		С		М	И	Л	О	Р	Д
С	Е	В	Е	Р		А		У	С	Т	Р	А	Н	Е	Н	И	Е
О		И		Л	А	В	А	Ш					Ц	Е	Н	Т	
В	П	Р	Ы	С	К		Р							Г		В	
О		У		О	Т	С	Е	К						А	Г	А	
Р		С	А	Н	И	Т	А	Р							Р		
О				В	А	Л	И	К					С	Н	О	Б	
Т					Н		Т	О	Р	Г	И		Ф	О	М	А	
К			В	И	Ц	И	Н		Р	Е	Ф	Е	Р	А	Т		
А					Н		К	У	З	Е	Н		Р	О	Д	Ы	
	К	О	Н	Т	Р	А	Б	А	С		К	А	Р	А	В	А	Й

Открыла потайную дверцу...

Приснилась мне покойная тетя Галя, соседка, и попросила передать ей через мужа, дядю Гену, любимые тапочки. Мол, туфли жмут. Значит, пришел черед Геника, как она любила называть своего супруга. Через месяц похоронили мы соседа...

Тетя Галя будто открыла потайную дверцу из мира мертвых в мир живых. Теперь ко мне во снах иногда приходят с просьбами умершие соседи. Родственники покойных перестали меня пугаться и охотно кладут в гроб любимые вещи родных. Покойники, когда им что-то нужно, приходят и прямо говорят: «Дочка, передай с Леонидом Петровичем тетрадку с моими стихами». И подсказывает, где она лежит. Другая бы плюнула на такие сны, а я не могу обидеть людей — ведь все там будем...

Людмила, Московская обл.

На чердаке нашла кикимору

Дед мой затеял переложить старенькую печь. Печники потрудились на славу. Только после их ухода в доме будто нечистый поселился. Ночью проснулась, вижу: в углу комнаты старуха стоит! Скрюченная вся, нос огромный, груди висят. Не снится она мне! Хотела закричать — и провалилась в сон.

Не понравилось мне все это. Знаю, в соседнем селе ведьма живет. К ней многие бегают. Нет-нет! К ней не поеду! Ни к чему мне это. Вспомнила о печниках. Может, дед не расплатился за работу? Прижала деда к стенке, он и признался: «Заныкал чуть-чуть...» А мать одного из печников и есть та самая ведьма! Начала искать «подарочек». На чердаке у печной трубы нашла куколку. Так и есть — кикимора. Сожгла ее и деньги до копейки вернула. Больше нас никто не тревожил.

К. Квасова, Алтайский край

Общаемся, пьём коньячок...

Как-то пришли к нам с мужем в гости друзья. Общаемся, пьем коньячок. Для атмосферы выключили свет, зажгли свечу и включили звук костра — ну как будто на природе сидим. Стали всякие страшные истории рассказывать. И вдруг кто-то обратил внимание на тени на стене. Нас четверо, а теней пять. Сначала смеялись, проверяли: ты помаши рукой, теперь ты. Четыре тени машут, пятая нет. Потом все притихли, страшилки вспомнили. Оказалось, это тень от бутылки коньяка.

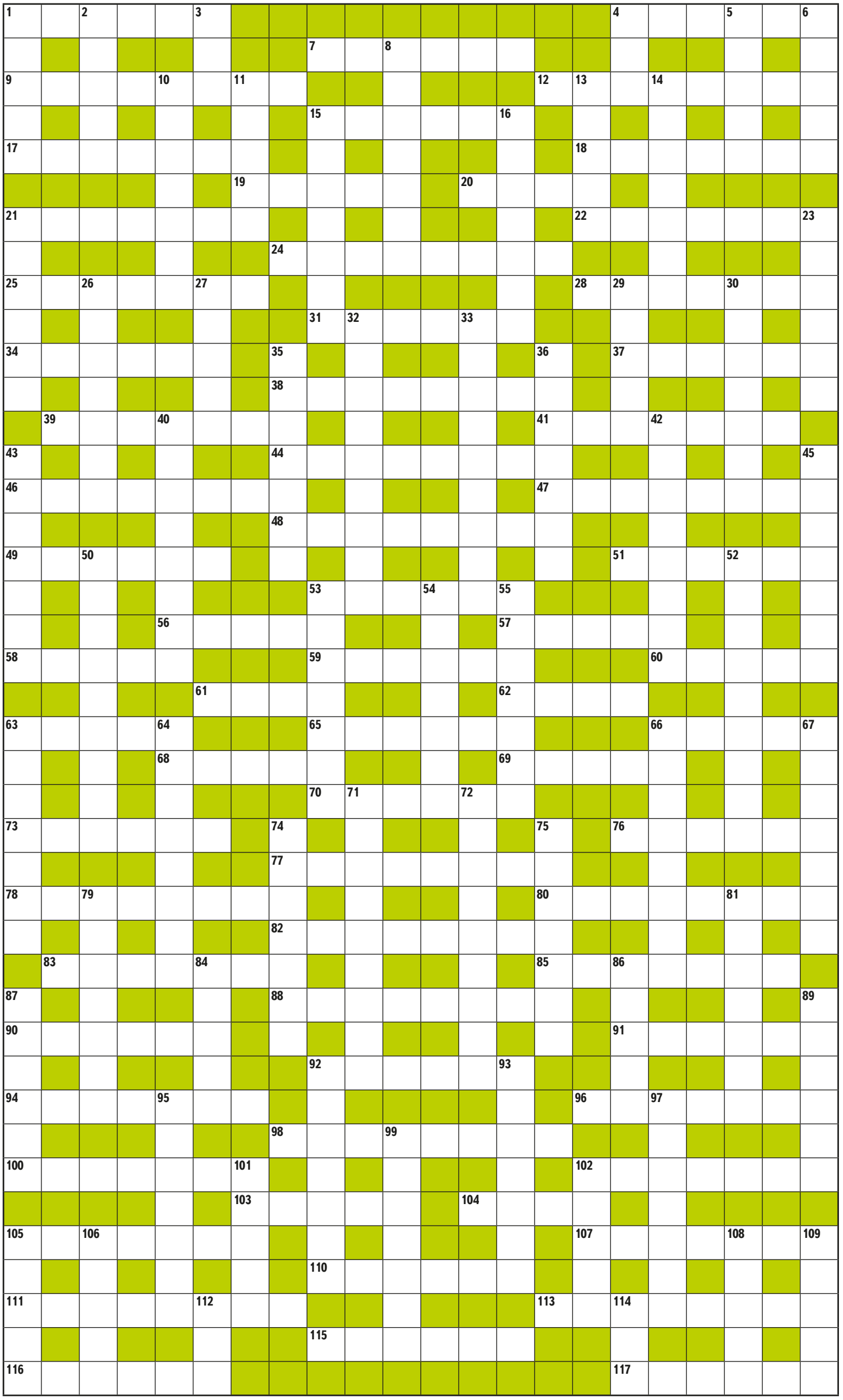
Радмила, Уфа

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1.Польская валюта. **4.**Замужняя англичанка. **7.**Бывшая копейка Франции. **9.**Персонаж комедии «Недоросль». **12.**Безумный пророк. **15.**Торговец-посредник в старину. **17.**Провал в океане. **18.**Пусковой агрегат авто. **19.**«Мимоза» с рыбными консервами. **20.**Джавахарлал — премьер-министр Индии. **21.**Распределение слонов. **22.**Создатель Театра на Таганке. **24.**Термодинамический процесс. **25.**Южное созвездие. **28.**Лейтенант Питера Фалька. **31.**Ярлычок со стоимостью. **34.**Город Золотого кольца России. **37.**Предтеча ответа. **38.**Работник ресторана. **39.**Недуг с кашлем. **41.**Жеманное поведение. **44.**«Корень» тюльпана. **46.**Индейское племя из вестернов. **47.**Заросли шелковицы. **48.**Рукоятка тесака. **49.**Горькая ягода в гроздьях. **51.**Снегурочка для Деда Мороза. **53.**Клеймо греческого раба. **56.**Печенки, которыми чуют. **57.**Горный хрусталь. **58.**Гастрольный круиз артиста. **59.**«Оружие» огородника. **60.**Сырцовый кирпич с соломой. **61.**Балерина… Плисецкая. **62.**Прозрачная папка. **63.**Потомок разных рас. **65.**Коньки на колесах. **66.**Эдита и ее внук Стас. **68.**Обувь для званого вечера. **69.**Солдат инженерных войск. **70.**Положение об ордене. **73.**Милосская из Лувра. **76.**Древняя Греция. **77.**«Набитый» привкус. **78.**Многоместная карета. **80.**Прыжки на разлинованном асфальте. **82.**Место разгрома Наполеона. **83.**Рябь, пробежавшая по коже. **85.**Ткань в рубчик. **88.**Разносчик слухов. **90.**Наставник в спорте. **91.**Актер второго состава. **92.**Желторотик из гнезда. **94.**Друг Робинзона Крузо. **96.**Столица Никарагуа. **98.**Геометрический узор. **100.**Услуга «межгород» для мобильника. **102.**Площадка для парковки машин. **103.**Горный баран. **104.**Укол, нанесенный рапирой. **105.**Свободный стих. **107.**Газетно-журнальный продавец. **110.**Результат охоты. **111.**Лимузин из Детройта. **113.**Дребезжащая повозка. **115.**Воин в тигровой шкуре. **116.**Стрелок с колчаном на поясе. **117.**«Отец» Чука и Гека.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1.Мощная щеколда. **2.**Ватага с луженными глотками. **3.**Коричневый антисептик. **4.**Вождь китайского народа. **5.**Мудрая рекомендация. **6.**Том, которого выдумал Марк Твен. **8.**Покраска стены валиком. **10.**Крупнейший остров Японии. **11.**Жилище у якутов. **13.**Поэт… Гамзатов. **14.**Известный казахский акын. **15.**Девица красная, а он добрый. **16.**Оппонент нолика. **21.**Без страха и упрека. **23.**Река, текущая из озера Сайма в Ладогу. **26.**Африканское животное. **27.**Смещение в суставе. **29.**Надувательство на базаре. **30.**Сафьян для переплета. **32.**Система управления в католической церкви. **33.**Направление в русской поэзии XX века. **35.**Мясная оладья. **36.**Искусный полководец. **40.**Роман Тургенева. **42.**Любительница пострелять в дичь. **43.**Писатель-хохмач. **45.**Пограничная часть города. **50.**Герой войны **1812** года. **52.**Женщина с магическими талантами. **53.**Мыслящий океан Лема. **54.**Садовый цветок. **55.**Хвалебное песнопение. **63.**Косолапый хищник. **64.**Домик охранника. **66.**Обаяние, очарование. **67.**Республика с Сухумом. **71.**Электроизоляционный материал. **72.**Состояние с раскрытым ртом. **74.**Разминка Соловья-разбойника. **75.**Церковный купол (разг.). **79.**Поощренный конкурсант. **81.**Творец доктрины. **84.**Орудие для инъекций. **86.**Плавсредство для троих с собакой. **87.**Фиксатор частей механизма. **89.**Китайская мафия. **92.**Зебра на дороге. **93.**Надзор за печатью. **95.**Начальная буква имени. **97.**Отсутствие желания. **99.**Спортсмен с кульбитами и курбетами. **101.**Щит на эфесе шпаги. **102.**Современный кружок еретиков. **105.**Искусство пения. **106.**Близкий по крови человек. **108.**Отрицательный электрод. **109.**Решетка на мониторе. **112.**Краска для ногтей. **114.**Фужер генацвале.

Составила Елена Тимошенко



ЭТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ВАС!

Реклама

Глория – ясновидящая, известная предсказательница, эксперт по Таро и нумерологии.

Она посвятила себя благим делам и всегда готова помочь нуждающимся.
Ее способности поражают, а ее жизненный путь необычен.

Неужели Вы не знаете о знаменитой ясновидящей Глории?

Эта женщина, одаренная необыкновенными способностями, помогла огромному числу людей улучшить свою жизнь. Не секрет, что нумерология позволяет извлечь подробную и важную информацию, которая содержится в нашей дате рождения и имени. И вот сейчас Глория разыскивает тех, у кого в дате рождения присутствуют хотя бы две приведенные далее цифры. Вы спросите, зачем?

Дело в том, что Глория считает, что все люди, чьи даты рождения содержат две и более из приведенных цифр, В ТЕЧЕНИЕ БЛИЖАЙШИХ ДВУХ МЕСЯЦЕВ МОГУТ ВЫИГРАТЬ ОГРОМНЫЕ СУММЫ ДЕНЕГ!

Гигантский дополнительный доход для ВАС?

В этом нет ничего необычного. Глория обнаружила, что всем людям, чьи даты рождения содержат две или более из приведенных цифр, в течение ближайших недель суждено пережить НЕВЕРОЯТНОЕ ВЕЗЕНИЕ, особенно в области ФИНАНСОВ.

Глория – ясновидящая, известная предсказательница

Более 30 лет является экспертом в искусстве предсказания.

Обратите внимание!

Впишите в клеточки дату Вашего рождения:

☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐
День Месяц Год

Если среди этих цифр есть цифры

5 - 6 - 1 - 9

Вы можете стать счастливым обладателем
БОЛЬШИХ ДЕНЕЖНЫХ ПОСТУПЛЕНИЙ.

Так как Глория знает, что без ее помощи воспользоваться этой исключительной удачей невозможно, поскольку надо иметь специальные знания, она решила отправить все необходимые разъяснения БЕСПЛАТНО всем тем, кто в них нуждается.

Вы получите деньги, которые Вам предназначены, если успеете воспользоваться БЕСПЛАТНОЙ помощью Глории. НО ТОРОПИТЕСЬ!

Помощь, которую предлагает Глория, имеет особенный характер. Для того чтобы она могла дать Вам свои рекомендации, ей нужно точно знать дату Вашего рождения. И тогда знаменитая ясновидящая осмыслит нужную информацию и бесплатно предоставит ее Вам.

Сейчас самое важное, что нужно сделать, – это заполнить Купон с указанием даты рождения, которая содержит хотя бы две из приведенных цифр, и как можно быстрее отправить «Купон Притяжения Удачи» по указанному адресу.

Получив Ваш запрос, Глория специально отправит вам нужные рекомендации. Воспользуйтесь ими, и крупные финансовые поступления станут для Вас привычными. Вам не придется привлекать специалистов или консультантов – указания Глории отличаются простотой в исполнении.

Очень важно – медлить нельзя! Скорее отправьте свой бесплатный «Купон Притяжения Удачи», так как срок, отведенный на возможность получения крупных денежных сумм, ограничен!

СКОРЕЕ ПРОЧТИТЕ

Знаменитая Глория приготовила для Вас два подарка. Первый подарок – «Талисман Гарантированной Удачи». Такие талисманы широко известны в мире – они помогли множеству людей решить их самые сокровенные проблемы. У Вас есть возможность получить его СОВЕРШЕННО БЕСПЛАТНО!

Ваш второй подарок — специально составленное для Вас «Притяжение Удачи» с рекомендациями, которые позволят Вам кардинально изменить жизнь к лучшему, навсегда избавиться от финансовых, личных и семейных проблем!

Чтобы получить эти подарки бесплатно, Вам нужно только заполнить и отправить нам «Купон Притяжения Удачи».

КУПОН ПРИТЯЖЕНИЯ УДАЧИ

Заполните и отправьте по адресу:
111123, Москва, а/я 41, для Глории.
Телефон: (495) 748-85-63.

❑ **Да,** Глория, в дате моего рождения присутствуют две или более из приведенных Вами цифр. Поэтому я вписываю полную дату моего рождения:

☐☐ ☐☐ ☐☐☐☐
День Месяц Год

Прошу Вас срочно прислать мне «Притяжение Удачи», которое поможет мне получить денежные суммы, предназначенные мне судьбой, и раскроет секреты моей удачи.

Я указываю:

Ф.И.О._____

_____

Индекс: _____

Адрес:_____

_____

_____

_____

Тел.:_____

E-mail:_____

Уже скоро Вы получите важную секретную информацию.

☑ Настоящим я добровольно предоставляю свои персональные данные фирме «Глория» на обработку и хранение для дальнейшего получения коммерческих предложений и участия в рекламных акциях.

Подпись_____ Дата _____

«Айболит» №23 от 10.11.2021

ООО «КФ «Глория», 111123, г. Москва, ш. Энтузиастов, д. 56, стр. 38, ОГРН 1027700116366

С 17 по 30 ноября

Если живёте на бегу, притормозите!

ОВЕН Верьте в судьбу, в звезды, которые вас ведут, и в себя. Судьба — это коридор, не тупик. А значит, всегда есть выход. Старайтесь не ошибиться на поворотах и не сбиться с пути. Избегайте стрессов — они первопричина гипертонии. Лучшее средство от них — доброжелательность. Встали утром — улыбнитесь. Просто так! И мир покажется краше!

ТЕЛЕЦ Вас можно сравнить с умирающим лебедем. И это, увы, недалеко от истины. Не верите? Посмотрите на себя в зеркало: взгляд потухший, движения вялые... Нужно срочно что-то делать! Крепкий кофе, любимая музыка, контрастный душ, прогулка на свежем воздухе — вариантов для подзарядки множество. Дерзайте!

БЛИЗНЕЦЫ «Спокойствие и только спокойствие!» Вспоминайте эти слова Карлсона, какие бы трудности ни возникали. Лучшая тактика сейчас — сдержанность и осторожность. И еще поберегите желудок. Лучше избегать холодной пищи. Салаты из сырых овощей замените на паровые или тушеные овощи. Очень полезны овощные супчики.

Позитивное мышление — это когда упала вниз с лестницы и думаешь: надо же, как быстро спустилась!

РАК «Глаза боятся, а руки делают» — пусть это станет вашим девизом на ближайшие две недели. О здоровье: возможно обострение имеющихся недугов, сезонные простуды, ОРВИ, поэтому укрепляйте иммунитет. Пейте чай с имбирем. Готовится он просто: залейте очищенные ломтики корня имбиря кипятком в заварочном чайнике, накройте крышкой и настаивайте 15 минут.

ЛЕВ Каждую неделю вы собираетесь начать новую жизнь с понедельника... Но эти понедельники никогда не закончатся. Самое время набраться решимости. Ну а вашей не совсем здоровой спине не даст разболеться обыкновенная пластиковая бутылка. Возьмите пустую бутылку за горлышко и 15 минут изо всей силы, но с любовью бейте себя по спине. Хоть каждый день!

ДЕВА В последнее время вы живете на бегу. Притормозите! На несколько дней отключитесь от всех дел. А чтобы уберечься от осенних инфекций, выжмите сок из моркови, свеклы, граната и небольшого лимона. Добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте и на 30 минут поставьте смесь в холодильник. Принимайте по 2 ст. ложки за час до еды.

ВЕСЫ Осенью должны падать листья, а не настроение. Так что ищите во всем позитив. А еще лучше — создавайте его самостоятельно. Яркие ощущения может доставить разноцветная посуда, предметы интерьера, одежда, фрукты и овощи. И не забывайте о движении. Вроде бы из дома выходить не хочется, но вышел — а там, на улице, оказывается, хорошо! Даже под дождем. Если есть возможность, то хотя бы просто походите.

СКОРПИОН Все идет так хорошо, что любое решение окажется верным, и даже ошибка в результате обернется в вашу пользу. О здоровье. К сожалению, осень не самое лучшее время года для сердца. Побереги-тесь, даже если считаете себя здоровым. Не переутомляйтесь и ешьте мед — по 1 чайной или столовой ложке 2-3 раза в день — с творогом, молоком, фруктами, но не с горячим чаем!

СТРЕЛЕЦ Вставать утром для вас равносильно пытке! И настроения никакого! Все потому, что не можете накануне расслабиться. Вечером побалуйте себя чем-то вкусненьким, смойте теплым душем весь негатив, который скопился за день, — и в постель. Не забудьте укрыться теплым пушистым одеялом — его уже пора доставать из шкафа. И обязательно давайте себе установку, что предстоящий день будет легким и интересным.

Если выкинуть из головы шаблон «как оно все должно быть» и наслаждаться тем, как оно все есть, можно случайно стать счастливым.

КОЗЕРОГ Ваша открытость и доверчивость могут сыграть злую шутку: вас либо обманут, либо оклевещут. О здоровье: можете легко подхватить затяжной бронхит. Как только появится сухой кашель, приготовьте сладкое лекарство: смешайте 2 чайн. ложки сливочного масла, 3 сырых желтка перепелиных яиц, десертную ложку муки и 2 чайн. ложки меда. Принимайте по 1 чайн. ложке до еды 4-5 раз в день.

ВОДОЛЕЙ Не ломитесь в одиночку в закрытые двери: если найдете единомышленников, то сумеете пробить любую стену. О здоровье. Если от перемены погоды заболит голова, залейте по 1 чайн. ложке мяты перечной, мелиссы, кипрея (иван-чая) стаканом кипятка, дайте настояться. Разведите кипятком 1/4 стакана настоя и пейте как чай, добавив мед.

РЫБЫ Представьте, что вы маленький поплавок в океане и движетесь туда, куда несет ветер. Но это не значит, что можно расслабиться, ведь так недолго и на рифы налететь. Непременно включите в свой рацион виноград. Он поможет отрегулировать пищеварение. Ешьте ягоды с кожицей и косточками. Хорошо хотя бы один день в неделю есть только виноград (около 1,5 кг) и пить минеральную воду.

Здоровье Медицина Жизнь
Айболит

Уважаемые читатели! Подписаться на газету «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» вы можете в любом отделении почтовой связи

Почта России
Подписные издания
Официальный каталог Почты России

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто

Каталог «Почты России» «Подписные издания»
ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС **П3412**

Подписку можно оформить на сайте **podiska.pochta.ru** по индексу **П3412**

В следующем номере читайте:

✓ **Из почты «Айболита»**
На пальцах шишки. Снимаем боль.

✓ **На приёме у гастроэнтеролога**
Запоры: как наладить стул.

✓ **Не навреди**
После каких лекарств можно попасть в реанимацию.

✓ **Ещё та проблема**
Кто-то болеет, а кто-то ищет болезни.

✓ **Процедурная для диабетика.**
Появилась рана на стопе.

✓ **Сам себе доктор**
Солёная ванна для ног.

«АЙБОЛИТ. ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
Учредитель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
АДРЕС РЕДАКЦИИ И ИЗДАТЕЛЯ
355002, Россия, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: direktor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ
Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Исполнительный редактор Ю. Н. ИВЕРШИНА

Редакция тел. 8 (8652) 24-89-47
E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru
Отдел подписки и распространения тел. 8 (8652) 24-36-41
E-mail: marketing@kavkazinterpress.ru
Отдел рекламы тел. 8-962-403-24-64, 8 (8652) 75-05-67 E-mail: reklama@aybolit.ru

Зарегистрирована Министерством Российской Федерации по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Свидетельство о регистрации ПИ № 77-1485 от 10.02.2000 г. Газета отпечатана в типографии ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (адрес: 355000, Россия, г. Ставрополь, пр. Трудовой, 14, тел. 24-88-65). Общий тираж **96677** экз. Доп. тираж обеспечивает: ТОО «Крос-Пресс» (г. Алматы).
В издании использованы фотографии из коллекции FOTODOM.ru и сайта Depositphotos.com.
Цена свободная. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.
Подписной индекс в каталоге ФГУП «Почта России» «Подписные издания» **П3412**
Сайт газеты: www.aybolit.ru

Дата выхода в свет 10.11.2021 г.
Подписано в печать 29.10.2021 г. в 16.30. По графику в 17.00

№23 (655)
Тираж 77677 экз.
Заказ №926
Объем 6 п. л.
18+